



Yoni steam

Sauna vaginal



Un sauna vaginal est un pèlerinage dévotionnel à notre temple intérieur ainsi qu'un rituel puissant de restauration de soi.

C'est un remède holistique séculaire qui conduit la femme à un alignement avec elle-même sur les plans émotionnel, mental, physique et spirituel. Ce rituel de bien-être nourrit et rétablit l'équilibre du vagin, de la vulve, de l'utérus, des ovaires, ainsi que de toute la région pelvienne. Il s'agit d'une pratique de soins personnels autonomisante qui invite la femme à plonger pleinement dans le royaume de son sanctuaire intérieur, en s'offrant exactement ce dont elle a besoin : de l'espace et du temps pour se détendre, se libérer et revenir à elle-même.

La pratique consiste à s'asseoir au-dessus d'un bain de vapeur infusée d'herbes et de fleurs médicinales et à laisser les huiles essentielles volatiles et la chaleur pénétrer le périnée. Cela apporte chaleur, stimulation et une sensation de détente profonde à cette partie souvent congestionnée et sous tension du corps de la femme.

Ce type de sauna offre aux femmes un moyen de connecter leur corps à la sagesse subtile de la nature, pour guérir, nourrir l'utérus et les organes sexuels sur le plan physique et énergétique, et pour préparer ces organes à remplir leurs fonctions en tant que vase de créativité, d'énergie sexuelle et de l'étincelle unique de vie de chaque individu.

C'est également une solution naturelle à un large éventail de problèmes de santé féminins.

Le sauna vaginal relie la femme à son caractère sacré d'une manière simple et efficace. Autant qu'il s'agisse d'un soin personnel, c'est une cérémonie dans son essence même.

Le geste d'utiliser des plantes pour soigner ramène les femmes en synchronicité avec la Terre et ses rythmes. En restituant à ces douces et puissantes médecines leur étoffe régénérative, et en activant notre intention, on s'adonne à la confiance, et leur magie se déploie.

C'est une science du bien-être des femmes créée par des femmes, pour que les femmes prennent leur santé en main et ressuscitent leur lien de pouvoir et leur vitalité. C'est radical ! Avec cette perspective, nous savons qu'en nous guérissant, nous soutenons nos enfants et notre communauté pour les générations à venir.

Bienfaits :

Il est important de savoir que la flore vaginale se nettoie et s'équilibre naturellement et que la vapeur n'est pas un moyen de nettoyer notre Yoni à la vapeur – le processus est tellement plus pénétrant et profond.

Physiques :

- Apaise la douleur, les ballonnements et l'épuisement pendant les menstruations.
- Réduit le débit menstruel surabondant.
- Renouvelle le flux menstruel en cas d'aménorrhée.
- Clarifie le flux menstruel.
- Équilibre le pH, les hormones et régularise les cycles menstruels.
- Stimule la fertilité (non seulement pour la conception, mais aussi à des fins de manifestation et de création).
- Purifie l'utérus et élimine les toxines du corps.
- Accélère le rétablissement et tonifie le système reproducteur post-partum.
- Résorbe certains problèmes digestifs.
- Aide à la guérison des fibromes utérins, des kystes ovariens, de la faiblesse utérine, du prolapsus utérin et de l'endométriose.
- Soutient le traitement et la réparation des tissus cicatriciels.
- Soulage certains symptômes de la ménopause.
- Nourrit les tissus spongieux.
- Favorise la lubrification pour en finir avec la sécheresse vaginale.
- Régénère la peau de la vulve.
- Améliore la circulation sanguine, augmente l'afflux sanguin et donc l'excitabilité et la sensuosité de la Yoni.
- Modère les leucorrhées.
- Réduit la récurrence des infections urinaires, vaginales, bactériennes et à levures.
- Soigne l'atrophie vaginale et complète une thérapie hormonale et nutritive.

Énergétiques & émotionnels :

- Permet à chaque femme de se connecter à la sagesse ancestrale de son utérus.
- Soulage les tensions, calme le système nerveux et induit un sentiment de sérénité.
- Favorise la sensualité, désincruste le canal central, et augmente l'afflux d'énergie créatrice et l'inspiration.
- Libère les émotions comprimées, réduit l'anxiété et met en circulation l'énergie.
- Aide à résoudre les traumatismes.
- Permet de puiser dans l'énergie latente où la créativité, le désir et la force vitale trouvent leur source.
- Peut aider à cesser l'insomnie et à réduire le stress.
- Facilite la présence.
- Augmente le sens de l'amour de soi et de la dévotion personnelle, tout en éclairant notre essence unique.
- Ancre à la Terre et enracine.
- Stabilise l'humeur.

Le sauna vaginal est déconseillé :

- Lors des menstruations.
- Si vous êtes enceinte.
- Après l'ovulation si vous souhaitez concevoir.
- En cas de plaie ouverte dans la région du périnée.
- Sous traitement de fertilité ou en processus de fécondation in vitro.
- Si vous portez un stérilet.



Je remercie et félicite celles qui m'ont précédée. Je reconnais leur acte d'activisme sacré. J'ai confiance en celles qui ont perpétué la transmission de ce soin depuis des millénaires jusqu'à aujourd'hui. Que le sauna vaginal ait subsisté à l'épreuve du temps et qu'il réapparaisse avec une telle ferveur témoigne de son caractère précieux et de sa sagesse respectable. Je vous souhaite une expérience réconfortante, emplie de bonté.

Elise Lortie-Grandin