



LE PETIT GUIDE DU BAIN VAPEUR

Les 5 questions à se poser pour un
bain vapeur réussi.

YONI CARE CENTER

LE PETIT GUIDE DU BAIN VAPEUR

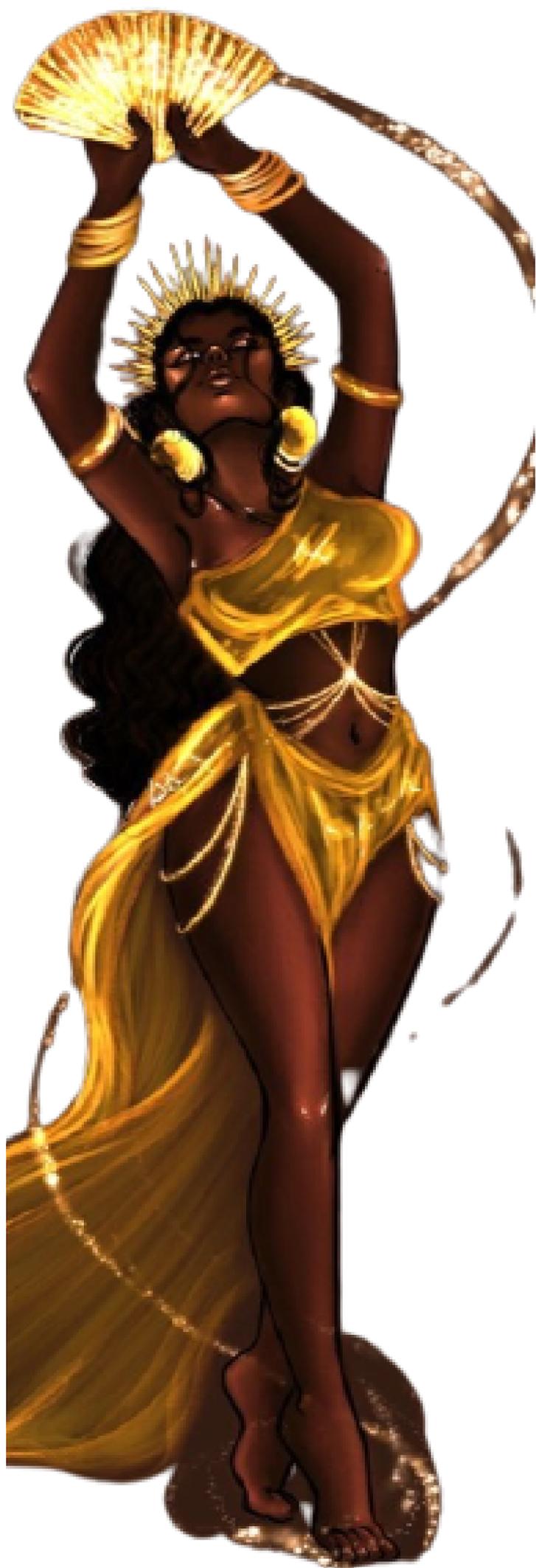
Ce livre a été rédigé dans un but informationnel uniquement. Il n'a pas vocation à diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir une quelconque maladie. Si tu es enceinte, que tu allaites, que tu suis un traitement médicamenteux ou que tu es atteinte d'une condition médicale, demande l'avis de ton médecin traitant avant d'utiliser les informations contenues dans ce livre.

Tous droits réservés.
Reproduction, même partielle, interdite.

© 2022 Pauline Lobe Ollo Enangue

SOMMAIRE

- 02 FAISONS CONNAISSANCE
- 03 QUOI ?
- 04 POURQUOI ?
- 05 COMMENT ?
- 06 POUR QUI ?
- 07 QUAND ?
- 08 TÉMOIGNAGES
- 09 MERCI





Faisons connaissance...

Je suis Pauline.

Comme toi, j'ai souffert de tous les inconforts intimes : règles douloureuses et abondantes, infections, mycoses, odeurs, pertes abondantes...

Des règles douloureuses qui m'empêchent d'aller à l'anniversaire de ma meilleure amie en passant par les odeurs qui me mettent mal à l'aise et me donnent l'impression que tout le monde m'observe.

Après des années à subir ma féminité dans une routine qui me frustrait, j'ai choisi de reprendre le contrôle grâce à une méthode douce, naturelle et qui respecte mon corps : J'ai été initiée au bain vapeur et depuis, **ma vie de femme n'a plus jamais été la même !**

C'est grâce à cette pratique que j'ai pu me reconnecter à ma toute puissance de femme et que je maîtrise les connaissances de ma féminité dans toutes les dimensions : physique, spirituelle et émotionnelle.

Aujourd'hui, je peux enfin dire que **j'AIME et HONORE ma féminité et je partage mes secrets exclusifs avec toi !**

Pauline

EXPERTE HOLISTIQUE EN BAIN VAPEUR

1. QUOI

Bain de vapeur, vapeurs vaginales, yoni steam, vaginal steam, V-steam... Peu importe le nom que vous lui donnez.

Cette pratique consiste à laisser de la vapeur d'eau mélangée à des plantes toucher sa vulve.

Cette tradition ancestrale a toujours été pratiquée par les femmes partout dans le monde comme **un soin préventif et guérisseur à la fois.**

Aujourd'hui encore, le bain vapeur est très courant dans certaines cultures même s'il tend à s'oublier à cause de l'avènement de la médecine moderne.

Cependant, grâce aux réseaux sociaux et à leur portée, ce soin traditionnel est partagé et transmis par des femmes partout dans le monde.

Il faut quand même faire **attention** aux pages qui vendent la pratique dans un but purement lucratif dans le non-respect des traditions et des mesures de sécurité.





2. POURQUOI ?

Dans notre tradition africaine, le bain de vapeur est d'abord utilisé pour la cicatrisation de l'utérus après l'accouchement.

Il a aussi de nombreuses vertus pour soulager de nombreux maux et inconforts de la féminité. Sans parler des bienfaits spirituels et émotionnels qu'il apporte.

D'une manière générale, le bain de vapeur est une **pratique libératrice, détoxiquante et purifiante du corps et de l'esprit.**

Bénéfices

- Régulation du cycle menstruel
- Diminution des symptômes (pré-)menstruels
- Elimination des fibromes, kystes ovariens et endométriose
- Cicatrisation de l'utérus post-partum
- Aide à la fertilité
- Prévention des infections et mycoses
- Diminution des odeurs vaginales
- Soulagement des symptômes de la (pré-)ménopause
- Lubrification en cas de sécheresse vaginale
- Tonification des muscles du vagin

3.COMMENT ?

Fais de cet instant un **vrai rituel bien-être**. Choisis un moment où tu ne seras pas dérangée et un endroit où tu te sens à l'aise.

Tu peux choisir d'allumer de l'encens ou une bougie pour créer un cadre plus chaleureux. Mets de la musique relaxante, prends un carnet pour prendre des notes, brûle un bâton de sauge... **bref que ce moment te ressemble !**

- Fais bouillir 1 litre d'eau.
- Une fois l'eau bouillie, diminue le feu et ajoutes-y une bonne poignée de plantes séchées. Laisse les chauffer à feu doux pendant 10 minutes puis éteins tout.
- Attends que l'eau refroidisse légèrement de sorte à ne pas brûler tes muqueuses (passe l'intérieur de ton poignet au-dessus pour évaluer si c'est supportable ou non).
- Verse ensuite le mélange dans un grand bol en inox ou en verre (pas en plastique !) et vérifie encore la température de l'eau.
- Assieds-toi au-dessus de ton récipient ou accroupis-toi directement au-dessus du bol.
- Enveloppe-toi dans un drap ou une couverture ou porte une longue robe afin de conserver un maximum de chaleur autour toi.
- Profite de ton moment de détoxification intense pendant au moins 10 minutes !

**En cas de brûlure ou d'irritation, arrête immédiatement le bain vaginal et prends contact avec un professionnel de la santé tout de suite !
Et bien entendu, à tenir hors de portée des enfants !**

4. POUR QUI ?

Le bain vapeur est adapté à toutes les jeunes filles et femmes qui ont déjà eu leurs ménarches ou premières règles.

Cependant, toute personne qui se sent appelée à pratiquer ce soin est la bienvenue quelque soit son sexe et son âge, pour autant d'être bien accompagné et conseillé dans la pratique.

Contre-indications formelles !

- 
- Grossesse avérée ou présumée (risque de fausse couche)
 - Pendant les règles ou lors de saignements (risque d'hémorragie)
 - Lorsqu'il y a 2 saignements menstruels dans les 3 mois précédents
 - Dans les 6 semaines qui suivent une opération de l'utérus (césarienne, fibromes...)

En principe, en dehors de ces contre-indications, la pratique peut se faire.

Les conseils d'une praticienne avant de commencer sont toujours vivement conseillés avant de se lancer.

Si tu souffres d'une maladie, infection ou autre affection liée à ta féminité, il est nécessaire de prendre contact avec un professionnel de la santé comme un gynécologue, une sage-femme ou un pharmacien afin d'avoir un suivi médical approprié ou de le continuer si tu en as déjà un.

La pratique du bain vapeur ne remplace absolument pas un suivi médical. Médecine traditionnelle et médecine moderne sont complémentaires !

5. QUAND ?

Un plan de bain vapeur devrait être déterminé par une praticienne professionnelle.

Si on ne souffre pas d'affection ou de maladie particulière, voilà un plan basique très efficace. L'idéal est de pratiquer le rituel avec consistance pendant au moins 3 mois.

Phase Menstruelle	
	JAMAIS
Phase Préovulatoire	
	3 JOURS D'AFFILÉE APRÈS LES RÈGLES
Phase Ovulatoire	
CONCEPTION SOUHAITÉE	AVANT L'OVULATION JAMAIS APRÈS
PAS DE CONCEPTION SOUHAITÉE	N'IMPORTE QUAND PENDANT CETTE PHASE
Phase Prémenstruelle	
	3 JOURS D'AFFILÉE AVANT LES RÈGLES

Elles l'ont fait, tu peux aussi le faire !



DÉESSE NAYA



Coucou. Je voulais faire un témoignage suite au bain de vapeur vaginal.

Grâce à tes conseils, je l'ai fait 2 jours avant la venue de mes règles.

Pour la première fois de ma vie, je n'ai pas eu de crampes ni de nausées ni de ballonnements. J'ai l'impression de revivre. Je ne suis pas restée clouée au lit les 2 premiers jours en larmes à cause de la douleur mais j'ai pu faire du sport et profiter de mes proches.

Et aussi mon cycle est passé de 10 à 7 jours. J'en reviens pas.



Franchement je suis aux anges d'avoir fait le yoni steam sous tes conseils bienveillants, au début je pensais que ça allait m'aider pour les règles douloureuses mais en vrai ça m'a aidé à m'apaiser vraiment fort.

Je suis conquise, hâte d'assister à tes futurs ateliers ou autre car vraiment **TOUT LE MONDE** devrait tester tellement ça détend de partout. ❤️❤️❤️



DÉESSE MÉLINA

MERCI

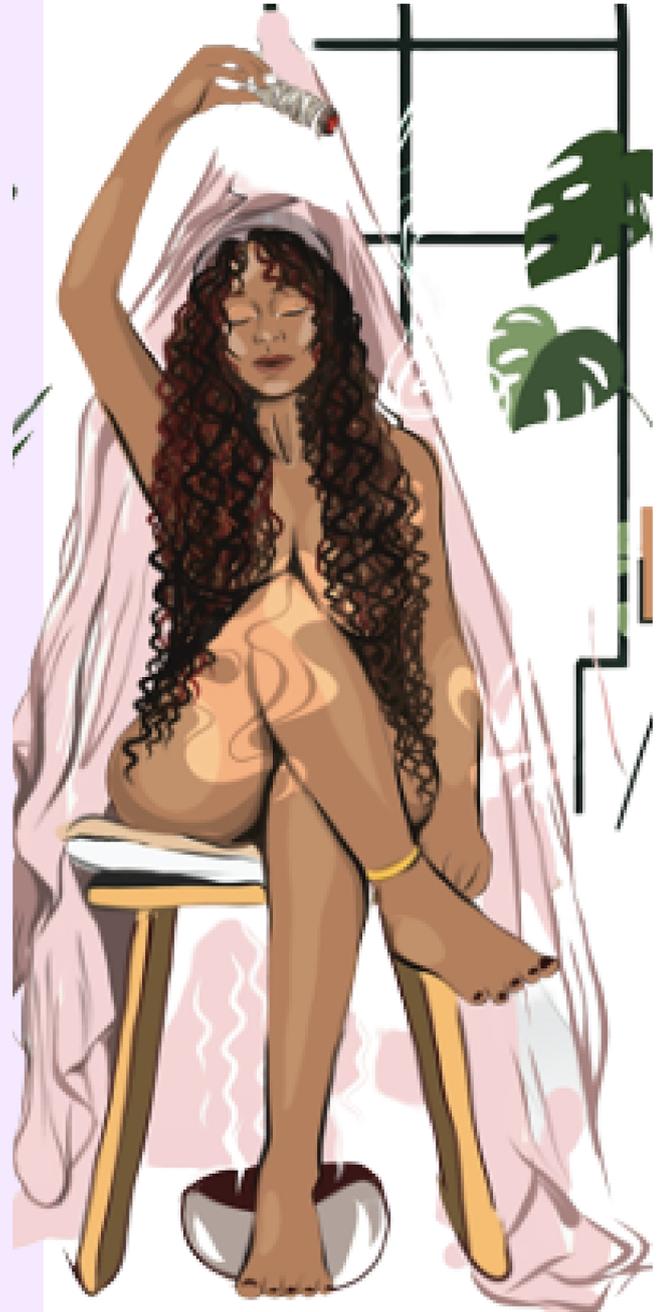
Et maintenant...?

Déesse, je te re**MERCI**e d'avoir demandé ce petit guide fait avec tant d'amour. Il apportera de nombreuses réponses à tes questions.

Si ce guide t'as donné envie d'en savoir plus et de connaître tous les secrets du bain vapeur, tu vas aimer la suite.

Découvre le Yoni Care Center, le premier centre de bien-être intime holistique qui connecte gynécologie et santé du corps, de l'âme et de l'esprit !

Paufine



"Je suis une déesse et mon pouvoir est illimité"



Bienvenue dans le tout premier institut de bien-être intime et de gynécologie holistique de Bruxelles.

Dans notre centre, nous croyons à une approche intégrale de la santé et du bien-être féminins, c'est pour cette raison que nous avons créé un espace sain et sacré pour les femmes.

Nous sommes déterminées à fournir des prestations de qualité supérieure en utilisant des méthodes naturelles et holistiques pour soutenir le bien-être de votre sphère gynécologique.

BIENVENUE AU
YONI CARE CENTER

