



# Mini - rituel de Litha

*Une pause solaire pour faire le plein de lumière  
intérieure*

*Bilan de lumière · Intention d'été · Rituel de bougie ·  
Gratitude de saison*



*L'Atelier Sãnnaiia*

*Se reconnecter aux saisons, à soi et aux petits rituels du  
quotidien*

*Litha est une invitation à ralentir, à honorer la lumière et à observer ce qui grandit en nous.*

*Au moment du solstice d'été, la nature est à son apogée : les journées sont longues, le soleil rayonne, les fleurs s'ouvrent, les fruits commencent à mûrir.*

*Ce mini-rituel t'invite à prendre quelques minutes pour revenir à toi, poser une intention pour l'été et remercier ce qui illumine déjà ta vie.*

*Installe-toi dans un endroit calme, allume une bougie si tu le souhaites, prépare une tasse de thé ou une infusion, et laisse-toi guider.*

**Tu n'as besoin de rien réussir.**

**Tu as juste besoin d'être  
présente à toi-même.**

*L'Atelier Sannaia*

*Se reconnecter aux saisons, à soi et aux petits rituels du  
quotidien*

# Mon bilan de lumière



Avant de poser une intention pour l'été, prends un instant pour regarder ce qui a déjà poussé en toi depuis le début de l'année.

Qu'est-ce qui m'a apporté de la joie récemment ?

.....

Qu'est-ce qui a grandi en moi ces derniers mois ?

.....

Quelle difficulté ai-je traversée avec plus de force que je ne le pensais ?

.....

De quoi puis-je être fière aujourd'hui, même si c'est petit ?

.....



*L'Atelier Sãnnaiã*

*Se reconnecter aux saisons, à soi et aux petits rituels du quotidien*

# Mon intention d'été



Maintenant que tu as pris le temps de regarder ce qui grandit déjà en toi, choisis une intention simple pour les semaines qui viennent.

Elle ne doit pas être parfaite, impressionnante ou compliquée.

Elle doit simplement te ressembler.

Cet été, j'ai envie de nourrir...

.....

Je choisis de laisser un peu plus de place à...

.....

Mon mot-guide pour cette saison est :

.....

**Je n'ai pas besoin de tout changer.**

**Je peux simplement avancer vers ce qui me fait du bien.**



*L'Atelier Sãnnaia*

*Se reconnecter aux saisons, à soi et aux petits rituels du quotidien*

# Le rituel de la bougie



Choisis une bougie jaune, dorée, blanche, fleurie ou solaire,  
puis installe-toi dans un endroit calme que tu aimes.

Allume-la en prenant quelques respirations profondes.

Puis dis, à voix haute ou dans ton cœur :

« J'honore la lumière qui m'entoure.

J'honore la lumière qui vit en moi.

Je remercie ce qui grandit.

Je choisis de nourrir ce qui me rend vivante. »

Prends ensuite quelques instants pour écrire ton intention  
d'été.

**Elle peut être toute simple : ralentir, oser, créer, prendre soin  
de toi, retrouver ta joie ou te reconnecter à ton corps.**

Ne laisse jamais une bougie allumée sans surveillance.



*L'Atelier Sãnnaia*

*Se reconnecter aux saisons, à soi et aux petits rituels du  
quotidien*

# Ma gratitude de saison



Avant de refermer ce rituel, prends quelques instants pour remercier ce qui est déjà là.

Même au milieu des doutes, il existe souvent une lumière discrète : une personne, un lieu, un souvenir, un geste ou une force que l'on avait oubliée.

Aujourd'hui, je remercie...

.....

Une lumière que je reconnais dans ma vie :

.....

Un petit bonheur que je veux savourer davantage cet été :

.....

**Que cette saison t'apporte de la chaleur dans le cœur,  
de la paix dans l'esprit  
et de la douceur dans les jours ordinaires.**

*Merci d'avoir pris ce temps pour toi.*

*Que cette lumière t'accompagne doucement tout au long de l'été.*

