



Éclairer



Contempler



S'amuser

Lulumineuse



50 COCOTTES DE sagesse

*50 cocottes à plier pour découvrir
et offrir des messages inspirants*

Inspirer

Se ressourcer



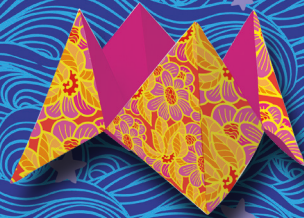
Apaiser



Méditer



Illuminer



50 cocottes de sagesse

dont 10 modèles à remplir soi-même

*Pliez, dépliez et laissez-vous guider
par ces messages de sagesse.*

*Avec ces cocottes colorées, chaque instant devient une invitation
à vous reconnecter à vous-même et aux autres.
Choisissez celle qui vous parle: Cocotte Créativité,
Cocotte Mudras, Cocotte Chakras, Cocotte Yoda, Cocotte Intuition...
Chaque pli cache un message bienveillant, comme un coup de pouce
de l'Univers pour éclairer votre vie.*

*À offrir, à partager ou à garder précieusement,
ces cocottes vous accompagnent joyeusement
sur les chemins de la sagesse.*

Lulumineuse
est l'auteure de nombreux ouvrages
et son site **Lulumineuse.com**
est un service de ressources
offert à tous.



14,95 euros
Prix TTC France

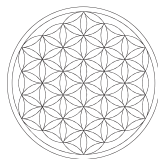
ISBN 978-2-38564-147-4



9 782385 641474



50
COCOTTES
DE
sagesse



Édition : Annabelle Biau-Weber
Maquette et illustrations intérieures :
Aurélié Lequeux et Élise Bonhomme
Correction : Marie Piquet
Direction artistique : Élisabeth Hébert

© 2025 Animaé, une marque des éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 - Paris
ISBN : 978-2-38564-147-4

Achevé d'imprimer : septembre 2025
Imprimé en Espagne par GraphyCems
Dépôt légal : octobre 2025



Lulumineuse

★ ★

50
COCOTTES
DE
sagesse ★

*50 cocottes à plier pour découvrir
et offrir des messages inspirants*



Avant-propos

Bienvenue dans le monde enchanté des Cocottes de sagesse,
de petits messagers de papier qui murmurent à l'âme et éveillent la conscience.
Elles sont prêtes à vous guider, vous éclairer, ou simplement vous offrir
un instant de connexion douce avec votre monde intérieur.

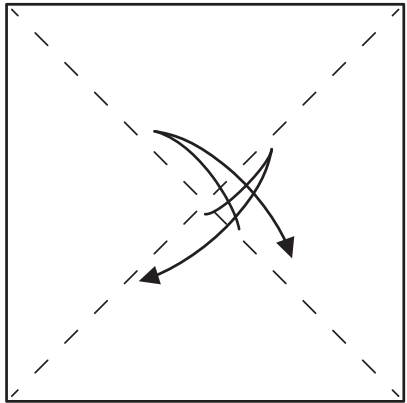
Chaque cocotte porte une vibration. Certaines apaisent, d'autres éveillent.
Il y a celles qui invitent à l'introspection, celles qui poussent à agir avec le cœur,
ou encore celles qui ouvrent de nouvelles portes dans l'esprit. Laissez-vous
simplement attirer par celle qui vous appelle au bon moment !

Un chiffre, un mot, une couleur... Ce n'est jamais un hasard. C'est un petit
portail vers une pensée, une sensation, un message qui tombe juste. Ouvrez doucement
les volets de papier... et recevez. Ce qui est écrit est peut-être un écho
de votre propre sagesse, celle qui sommeille déjà en vous.

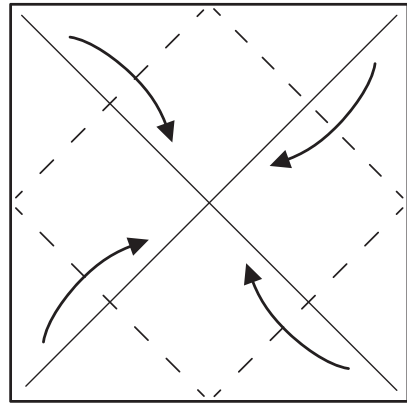
Un moment pour vous, un cadeau à partager. Que ce soit en solo, en famille ou entre
âmes amies, les Cocottes de sagesse créent des instants vrais, légers ou profonds, toujours
porteurs de sens. Elles sont comme des graines d'étoiles semées dans le quotidien. À la fin
de ce livre, vous trouverez des cocottes vierges à personnaliser selon vos inspirations.

Les Cocottes de sagesse révèlent ce que vous portez déjà en vous. Écoutez,
ressentez, souriez... et marchez un peu plus proche de vous-même.

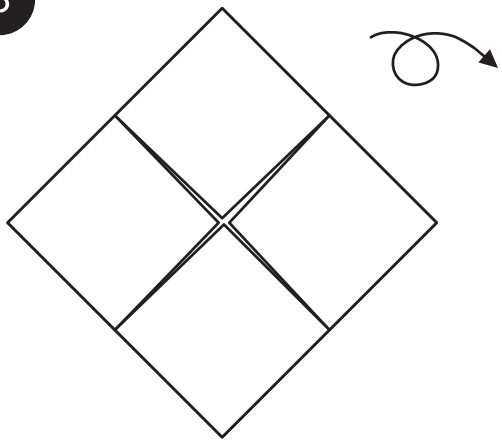
1



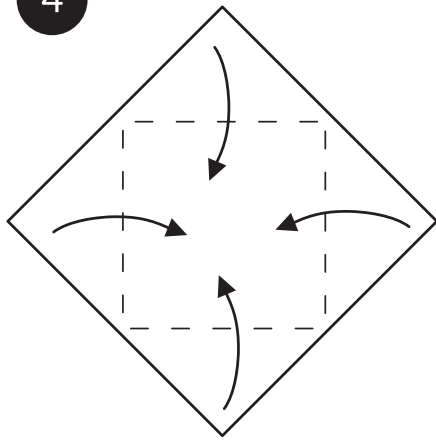
2



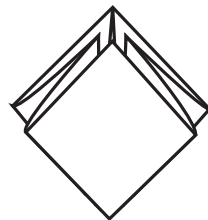
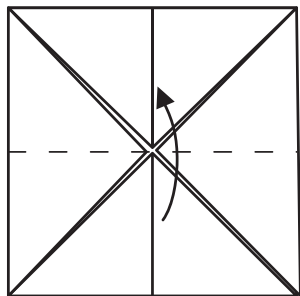
3



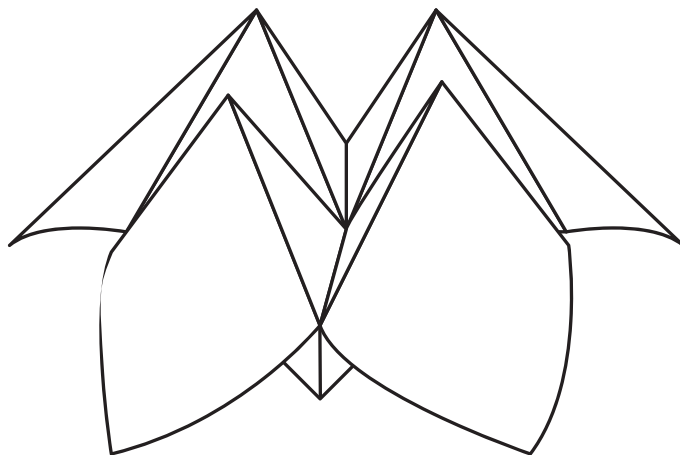
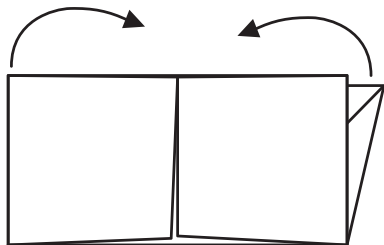
4



5



6



Imagine la lumière à travers
chaque chose.

Sens le flux de la vie
tout autour de toi.

Pense à tout ce que tu aimes.

Savoure cette minute et
fais-en un bonheur.

Cocotte Gratitude



Partager et s'offrir
un petit moment
de grâce

Vois les miracles partout
autour de toi.

Reprends goût aux petits plaisirs
de la vie.

Souris profondément à
l'intérieur de toi.

Visualise-toi respirant
un doux parfum.

Équilibre tes pensées.
Elles doivent avoir de
belles couleurs!

Redonne de la grâce
à chacun
de tes gestes.

Imagine un chemin devant toi,
tracé par ton cœur.

Uns délicatement tes mains
de manière parfaitement
symétrique.

Inspire et expire
profondément
trois fois.

Décontracte ton corps en
adoptant une posture
saine.

Cocotte Tao



Retrouver l'équilibre,
l'offrir et le partager

Réalise trois gestes symétriques
avec ton corps.
ressens tout l'amour qui le
remplit.
perçois le vide autour de toi et



Imagine une énergie puissante
remonter dans tout ton
corps !



Imagine tes jambes, tes pieds et
ton bassin se remplir d'une
lumière rouge.



Imagine que des racines sortent
de tes pieds et s'enfoncent
au centre de la
Terre.



Imagine ton corps se durcir
et devenir un tronc
d'arbre pendant
10 secondes.



Cocotte Ancrage

Prendre un moment
pour s'ancrer
tous ensemble



Remercie-toi d'être
profondément ancré(e)
par ta simple
volonté.



Inspire et expire trois fois en
imaginant être en forêt.



Retire tes chaussures et pose tes
pieds nus sur le sol.
Fixe la couleur rouge pendant
10 secondes.



Retire tes chaussures et pose tes
pieds nus sur le sol.
Fixe la couleur rouge pendant
10 secondes.



N'imaginer pas le pire, songe au meilleur !



Bonne nouvelle ! Le présent est un cadeau pour toi.



Tes amis ont de sages conseils !

Tes idées récentes vont devenir de belles occasions de te découvrir !



Cocotte Guidance



Recevoir un petit
mets-sage



Tout le monde a besoin de repos !

Tes inspirations ne doivent pas engager tes craintes.



Songe à une mélodie douce pour apaiser tes pensées.



Tout vient à toi, tu peux avoir confiance !

