

# S'ÉVEILLER ENSEMBLE



## SOIT L'ACTEUR PRINCIPAL DE TA SANTÉ

Il est temps de ne plus dissocier le corps de ton âme, de ton cœur et de ton esprit.

Ta vie a une histoire unique, alors fais le premier pas

## TON CORPS T'ENVOIE DES MESSAGES ...

Décode les maux de ton corps comme un moyen de mieux te comprendre et d'évoluer.

Les maladies ont un lien avec ce que tu dois libérer et lâcher maintenant .

## RETROUVE DE LA LÉGÈRETÉ ET EXPÉRIMENTE LA JOIE DANS TA VIE...

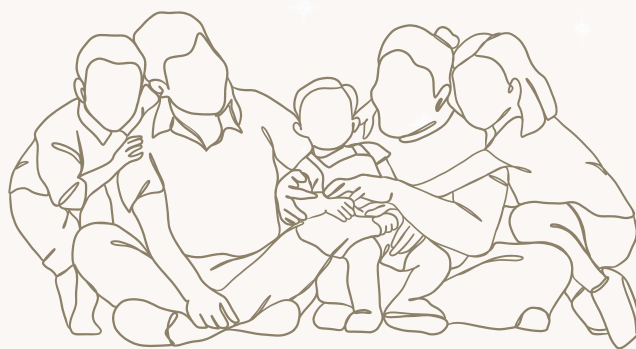
Je te propose de venir expérimenter un atelier inoubliable et pleins de magie pour te ramener dans ta joie et la légèreté de ton enfant intérieur.



Bonjour et Bienvenue



*dans la newsletter du mois de Juin*



Ici nous arrivons dans un mois de Juin



☀️ **Juin : le moment de se reconnecter à toutes tes dimensions..**



Chères lectrices, chers lecteurs,

L'été approche.

La lumière s'installe.

Et dans le corps, une envie revient : celle de se sentir vivant.e, aligné.e, présent.e. Revenir à l'essentiel, à l'intérieur de soi

Juin marque une transition importante : le passage vers l'été, la saison du Cœur, de l'ouverture et de la joie.

Mais pour vivre cette expansion, notre corps, notre énergie et notre âme ont besoin d'être écoutés et soutenus.

Ce mois-ci, je t'invite à explorer 4 dimensions essentielles de la santé.





Au fil de cette lettre, vous découvrirez des rituels ostéo-énergétiques, des conseils d'auto-acupression, ainsi que des pistes concrètes pour faire naître en vous un espace de clarté et de confiance: le terreau idéal pour une santé épanouie.

Ensemble, faisons de ce printemps le véritable éveil de notre corps et de notre esprit !

- La santé physique et ostéopathique
- La médecine chinoise et l'énergétique
- L'éveil spirituel et l'harmonisation de l'âme

**.Un pas vers toi dans un accompagnements entre thérapie et coaching**



Santé PHYSIQUE – Alléger le corps, retrouver l'énergie

Ce mois-ci, j'ai envie de vous partager quelque chose de plus intime :  
ma vision de la santé.



Pas celle qu'on mesure uniquement en chiffres ou en analyses,  
mais celle que je ressens dans chaque cellule quand je prends vraiment soin de  
moi.

—

🌿 Pour moi, la vraie santé, c'est...

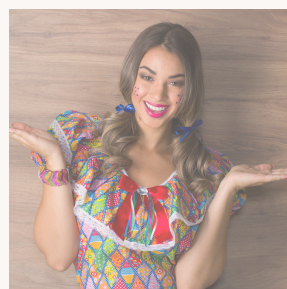
Ce n'est pas seulement ne pas être malade.

C'est avoir l'énergie suffisante pour transformer ma vie.

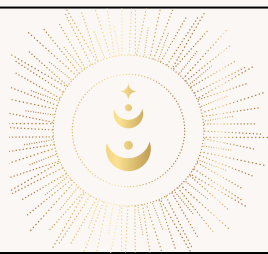
C'est sentir que mon corps, ma tête et mon cœur sont alignés.

Que j'ai l'espace intérieur pour accueillir le changement, digérer les émotions,  
et me remettre en mouvement, en douceur.

Quand je suis en bonne santé, je peux créer,  
je peux dire oui ou non avec clarté,  
je peux accueillir ce qui me traverse sans me perdre.



« La santé est un jardin intérieur : elle demande présence,  
patience et confiance. »





## 1. Les signes que mon corps va bien... ou qu'il est en alerte

### Un corps en vitalité montre des signes simples :

- Le regard est clair, vivant, expressif
- La langue est rosée, souple, sans dépôt
- Le transit est fluide, sans inconfort
- Le sommeil est réparateur, avec un réveil plutôt serein
- L'énergie est stable dans la journée

### ⚠ Mais un corps en déséquilibre alerte subtilement :

- Fatigue matinale, même après le repos
- Ballonnements, lourdeurs digestives, appétit erratique
- Sommeil perturbé, pensées incessantes
- Irritations cutanées, tensions dans le dos ou les épaules
- Sautes d'humeur, irritabilité, moral en dents de scie

☯ Ces signaux sont des appels à réajuster, à créer de l'espace pour que l'énergie circule à nouveau.

✨ Bonus : Pensez à programmer votre bilan ostéopathique ou énergétique chinoise de l'été !

Un rééquilibrage global renforce votre vitalité pour un corps léger et aligné.



✨ « La santé n'est pas seulement l'absence de maladie.  
C'est la capacité à vivre en accord avec la vie. »





## 🌿 1. Le Qi – l'énergie vitale

Le Qi est le souffle de vie.

En juin, il commence à s'épanouir : on ressent plus d'élan, de chaleur, de mouvement.

Mais attention à ne pas le brûler trop vite : l'agitation mentale ou émotionnelle peut l'épuiser.

☀️ Conseil de saison : Ralentir parfois, même dans le fait que dans cette période on est envie d'initier pleins d'activités.



---

## 2. Le Yin et le Yang

Tout est polarité :

- le chaud et le froid,
- l'intérieur et l'extérieur,
- le repos et l'action.

En juin, le Yang (chaleur, activité) monte fort.

Il est essentiel de garder une part de Yin (fraîcheur, intériorité) pour ne pas s'épuiser.

🌿 Conseil de saison : Créer des temps calmes (marche lente, méditation au frais, alimentation hydratante).



---

## 3. Les 5 éléments

En juin, l'élément Feu est à l'honneur 🔥

Il gouverne :

- le Cœur (organe) : centre des émotions et de la joie
- l'Intestin Grêle (entrailles) : trie ce qui est bon pour toi
- la langue (organe des sens) : lien à la parole consciente
- les vaisseaux sanguins

💖 Conseil de saison : Nourrir la joie simple, l'ouverture du cœur, les relations authentiques, sans s'éparpiller.

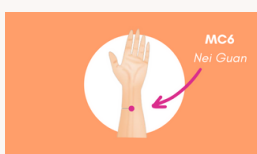
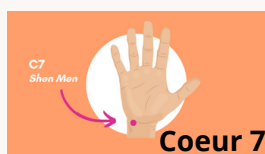
## 4. Les méridiens

Chaque organe est relié à des méridiens d'énergie, à stimuler ou harmoniser selon les saisons.

En juin, c'est le moment d'activer :

- Cœur → écoute intérieure, joie
- Intestin Grêle → discernement émotionnel
- Maître du Cœur ( péricarde ) → gestion émotionnelle et stress
- Triple Réchauffeur(eau) → régulation générale du Qi , l 'énergie

☞ Masser certains points (comme C7



, IG3, MC6) peut calmer l'agitation ou renforcer l'énergie du cœur.

## 5. L'adaptation aux cycles naturels

Le corps humain est une partie du vivant.

Vivre en harmonie avec les saisons, c'est se réguler naturellement :

- l'été correspond expansion, ouverture, rayonnement
- C'est le temps du mouvement vers l'extérieur, des projets qui fleurissent

Mais l'excès de chaleur (interne ou externe) peut créer :

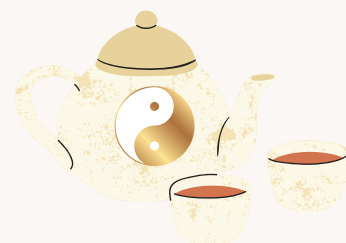
- Insomnies, surexcitation, sueurs, fatigue soudaine
- Agitation mentale, palpitations, bouche amère

🌸 Conseil de saison : Se nourrir de cru + tiède (pas trop froid), éviter le surmenage, boire chaud, privilégier le calme du soir et relancer la circulation du Qi (énergie vitale).

- Comment ? Presse avec le pouce pendant 1 à 2 minutes, en respirant profondément.



Et si ce mois de mai était l'occasion parfaite pour faire le point sur ton énergie, ton équilibre intérieur, ton corps et tes émotions ?







## au niveau Éveil : Et si tu changeais de prisme ?

Ce mois-ci, je t'invite à faire un premier pas.

Pas vers un résultat immédiat, mais vers un espace intérieur nouveau,  
plus libre, plus conscient, plus ancré.

**Deepak Chopra (médecin, conférencier, pionnier en médecine  
corps-esprit)**

**parle clairement de l'âme comme source d'énergie et de santé  
intérieure.**

**« La santé est un état d'harmonie entre le corps, l'esprit et l'âme. »**

♥ Et si ton âme avait un rôle fondamental dans ta santé ?

Quand ton corps se tend,  
que ton mental s'embrouille,  
et que tu te sens fatigué.e sans raison,  
ce n'est pas "juste le stress".

C'est souvent le signe que ton âme n'a plus sa place.  
Tu as mis de côté ce qui te nourrit vraiment.  
Tu avances, mais tu n'es plus connecté.e à ta boussole intérieure.

✿ Le corps parle quand l'âme est étouffée.

✿ Le symptôme apparaît quand tu t'éloignes de ton vrai chemin.

✿ La confusion mentale est souvent une alarme douce de ton être  
profond.

L'âme n'est pas un concept.  
C'est une force vivante qui te garde motivé, joyeux et vibrant. Elle est la  
voie du cœur qui te guide, te ressource, t'aligne.

💡 Quand tu la remets à sa juste place,  
tu retrouves de l'espace,  
du souffle,

et cette énergie de clarté qui te fait avancer dans la bonne direction.

✨ Prendre soin de ta santé,  
c'est aussi prendre soin de ton lien à l'âme.  
Pas seulement pour aller mieux,  
mais pour redevenir vivant.e.



« Chaque symptôme est une graine de conscience. Écouter son corps, c'est  
se reconnecter à sa mission d'âme. »



Les astuces pour ce mois de Juin...

**En Juin, au niveau Accompagnements entre Thérapie & Coaching :**

Tu es sensible, empathique, hypersensible, tu as beaucoup de responsabilités ...

Tu ressens tout, tout le temps. Et souvent trop fort.

Tu portes beaucoup. Tu donnes beaucoup. Peut-être même jusqu'à l'épuisement.

Tu avances avec ce sentiment diffus d'être surmené·e, surchargé·e, sans toujours comprendre pourquoi tu es si fatigué·e, si vidé·e.

Et puis il y a ce flou.

Cette impression de ne plus savoir par où commencer, ce qui bloque, ce qui freine.

Et pourtant... tu sens qu'il existe une autre voie.

Tu veux trouver une solution.

Pas un pansement. Une vraie transformation.

**Et le coaching dans tout ça ?**

Le coaching, dans mon approche, ce n'est pas te pousser.

C'est t'offrir un espace sécurisant où tu peux réécrire ton mouvement de vie.

Il t'aide à :

- Mettre de la conscience sur tes schémas
  - T'autoriser à changer de posture
- Oser des décisions incarnées, plus reliées
- Te reconnecter à ta puissance, en toute simplicité

C'est comme activer un levier subtil entre :

Ce que ton corps ressent,

Ce que ton cœur murmure,

Et ce que ton âme est venue exprimer.

**✨ Conclusion**

La vraie santé pour moi, c'est l'élan de transformation,

Quand tout circule, même dans l'imperfection.

Et que tu n'as plus besoin de t'abandonner pour avancer.

Je suis là pour t'aider à retrouver cet espace,

Pas à pas, en douceur,

**Avec des clés concrètes, de l'écoute, et beaucoup d'amour.**







### Nouveau service:

#### • **D'accompagnements sur mesure entre thérapie et coaching.**

pour vous aider à traverser des étapes importantes de votre vie sur le site dans la rubrique accompagnements .

LA PREMIÈRE RENCONTRE SE PASSE LE SAMEDI 28 JUIN.



#### **Un cercle intime pour se reconnecter à soi**

Je t'invite à vivre une expérience profonde de reconnexion, au sein d'un cercle mixte, dans un cadre intime et sécurisé.

Pas plus de 8 personnes par cercle, pour préserver la qualité de présence, l'écoute et l'authenticité des partages.

Ce cercle est un espace pour :

- déposer ce qui pèse, ce qui encombre
- ressentir ce qui vit en toi, sans filtre
- explorer ton état énergétique
- vivre un bilan énergétique collectif et individuel
- ouvrir un espace intérieur pour te retrouver

Un moment hors du temps, pour te rappeler que tu n'es pas seul-e, que tu peux ralentir, ressentir, t'ancrer et laisser émerger ta vérité.

### Je vous informe que vous pouvez à nouveau bénéficier :

d'un accompagnement classique pour anticiper les déséquilibres du corps ou de vos énergies dans les méridiens .

- **Des soins en ostéopathie :** pour les bébés, les suivis de maternité et pour toute la famille.  
(avec une facture pour votre complémentaire est possible en tant qu'ostéopathe, renseignez-vous)

#### • **D'un suivi saisonnier en médecine chinoise:**

adapté à chaque période de l'année  
(avec une facture en tant que praticien en médecine chinoise )

- **De soins énergétiques plus profond**  
pour libérer les blocages émotionnels de méthodes spécifiques de déprogrammations cellulaires.



Parce que votre santé, c'est bien plus qu'une absence de maladie :  
c'est un équilibre globale entre le corps , l'âme, le cœur et l'esprit

**HTTPS://EVEILSANTE.FR**  
**0781412243 (SMS)**

