

E-BOOK

GUIDE BIEN-ÊTRE

**8 Techniques ancestrales
d'auto-guérison**

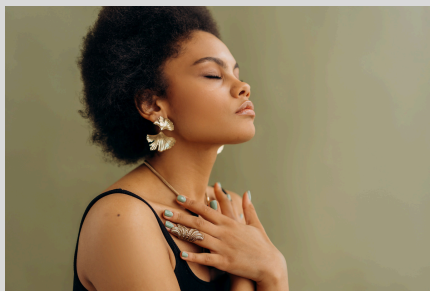


ALEXIS COACH DE VIE HOLISTIQUE

1 Respiration consciente

Pratiquez le Prāṇāyāma
inspirez longuement par le
nez, retenez, puis expirez
lentement en visualisant
l'énergie circuler dans votre
corps.

Ce sont les fondations de
l'équilibre mental et
physique.



2 Visualisation de l'énergie

Pendant la respiration, imaginez une lumière ou une chaleur apaisante circulant dans chaque partie de votre corps, nettoyant les blocages et apportant vitalité.



3 Méditation en pleine conscience

Assis, concentrez-vous sur vos sensations, vos pensées, vos émotions.

Observez-les sans jugement.

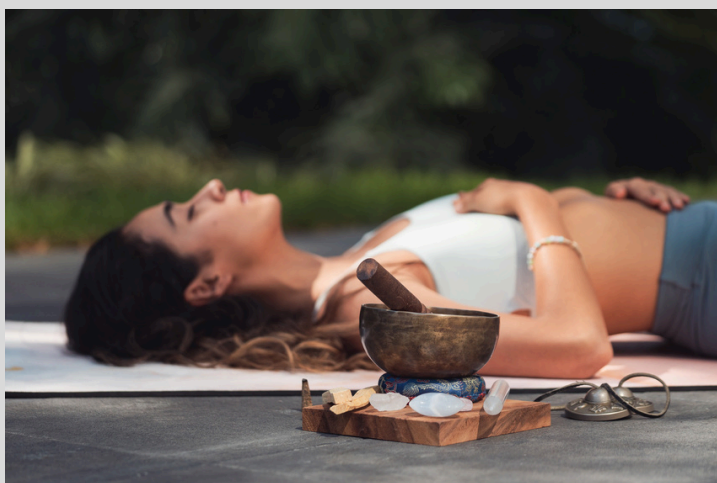
Cette pratique calme le mental et renforce la clarté intérieure.



4 Scannage corporel

Parcourez mentalement le corps, partie par partie, en repérant les tensions.

Apportez-y attention et libération, relâchez consciemment chaque zone.



5 Gestes énergétiques

Des mouvements doux, comme le Tai Chi ou le Qi Gong, mobilisent l'énergie vitale (Qi ou Prāṇa).

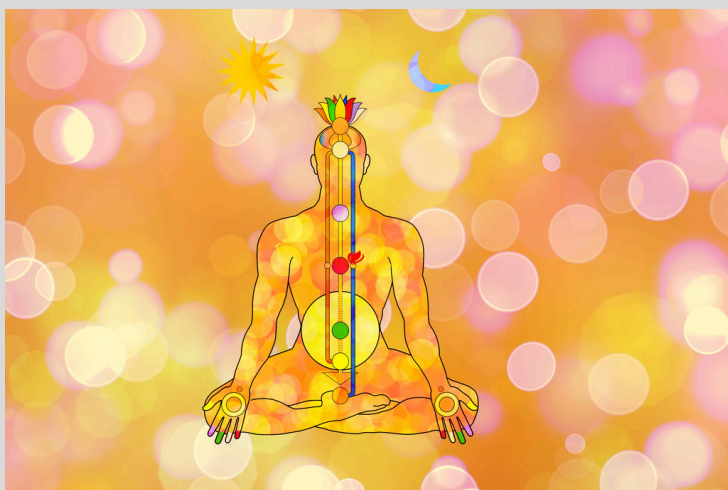
Synchronisez geste et respiration pour harmoniser votre champ vibratoire.



6 Sons vibratoires

Utilisez des mantras (comme Om) ou des sons sacrés.

Ces fréquences entrent en résonance avec vos centres énergétiques (chakras), rééquilibrant l'énergie intérieure.



7 Rituel de gratitude

Terminez chaque session en exprimant mentalement ou à voix haute votre gratitude.

Reconnaître la beauté et l'abondance ouvre le cœur et élève votre vibration.



8 Silence et recueillement

Après la pratique, installez-vous quelques minutes dans le silence, sans activité mentale.

Cet espace est essentiel pour intégrer les effets et sentir la paix intérieure se déployer.



Pourquoi ça marche bien ensemble

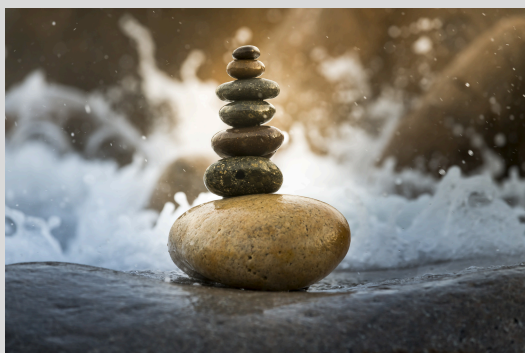
Ces techniques agissent en
synergie

- La respiration consciente et la visualisation renforcent l'ancrage.
- La méditation calme le mental.
- Le scannage libère les tensions.

Pourquoi ça marche bien ensemble

- Les gestes et sons harmonisent l'énergie.
- La gratitude ouvre le cœur.

Le silence permet
l'intégration de tous ces
bienfaits.



Conclusion

Vous venez de découvrir 8 techniques ancestrales d'auto-guérison, précieuses, simples et puissantes. Chacune est une porte vers plus de paix, de clarté et de vitalité. Ensemble, elles forment un chemin d'harmonisation profonde entre le corps, l'esprit et l'âme.



Je vous invite à expérimenter
ces pratiques à votre
rythme, à ressentir ce
qu'elles éveillent en vous, et
à vous laisser guider par
votre intuition. Même
quelques minutes par jour
peuvent transformer votre
quotidien si elles sont
vécues en conscience.

Et si vous partagiez votre
expérience ?

Quelles pratiques vous
appellent le plus ?

Qu'avez-vous ressenti ?

écrivez-moi sur :

harmonie.et.corps@gmail.com

Et partagez-moi votre rituel préféré car Vos retours sont précieux et inspirants.

Si tu ressens l'appel d'une exploration plus profonde, je t'accompagne à ouvrir ta vision intérieure, renforcer ton énergie et retrouver l'harmonie entre ton corps, ton cœur et ton esprit.

☞ Découvre mes séances
intuitives, soins énergétiques
et coachings spirituels sur :
www.harmonieetcorps.com

➡ Rejoins-moi sur les divers
réseaux sociaux

Tu es libre d'être pleinement toi.
Le chemin t'appartient, et
chaque pas que tu fais te révèle
davantage à toi-même.

Alexis Renaerd
coach de vie holistique