



LES 5 PILIERS D'UNE SANTÉ NATURELLE & SPIRITUELLE

*Comment prendre soin de son corps,
de son énergie et de son âme
avec des pratiques naturelles et inspirées*

UN GUIDE PROPOSÉ
PAR
EVELYNE MONSALLIER

CONTACT@BIOPHINITYLIFE.COM

SOMMAIRE

Introduction

Retrouver l'harmonie entre corps, énergie et âme

Pilier 1 : Le corps – Honorer le temple vivant

Alimentation, mouvement, rythmes et connexion à la nature



Pilier 2 : L'énergie – Équilibrer son champ vital

Respiration, élixirs, hygiène énergétique et chromobioénergie



Pilier 3 : Le cœur – Soigner l'émotionnel

Écoute intérieure, fleurs de guérison, écriture et pardon



Pilier 4 : L'âme – Se reconnecter à son essence

Intuition, rituels sacrés, spiritualité vivante



Pilier 5 : La mission – Rayonner et accompagner

Devenir un(e) accompagnant(e) holistique, incarner sa lumière



Pour aller plus loin...

Découvrez la formation Accompagnant(e) Holistique : santé, nature & spiritualité



1-Introduction

Et si vous pouviez retrouver l'équilibre, la vitalité et la paix intérieure en vous reconnectant à votre nature profonde ?

Dans un monde qui va vite, il devient essentiel de ralentir, de s'écouter et d'honorer les besoins du corps... mais aussi ceux de l'âme et de l'énergie subtile.

Ce guide vous propose une approche globale, douce et inspirée de la santé naturelle et spirituelle. Vous y découvrirez 5 piliers fondamentaux pour prendre soin de vous en profondeur, avec bienveillance, sens et lumière.



Qui suis-je ?

Je suis Evelyne Monsallier, créatrice de la méthode de santé naturelle : la chromobioénergie®, auteure et entrepreneure passionnée par le bien-être holistique et la spiritualité appliquée. Depuis plus de 30 ans, j'accompagne les personnes à travers mes conseils, mes formations et depuis quelques années à travers mes livres, pour les aider à harmoniser leurs émotions, leur corps, leur esprit et leur énergie dans leur vie personnelle et professionnelle.



MA BIO

- Infirmière diplômée d'état,
- Dre Msc. D; en sciences métaphysiques,
- Naturopathe, psycho-praticienne en chromothérapie et chromobioénergie
- Praticienne en aromathérapie, florathérapie, phytothérapie, herboristerie
- Auteure de plusieurs ouvrages sur la santé naturelle et la spiritualité.
- Fondatrice de l'École Internationale de Chromothérapie et de Chromobioénergie, où je forme des consultants et des praticiens.
- Gérante de la société Biophinity
- Créatrice de programmes d'accompagnement pour les entrepreneurs du bien-être souhaitant développer leur activité en ligne.
- Experte en numérologie et Feng Shui, disciplines que j'intègre dans mon approche globale de l'harmonie et de l'énergie.
- Conférencière et animatrice d'ateliers sur le bien-être et la transformation personnelle.

Evelyne Monsallier



Pourquoi cet ebook ?

J'ai créé cet eBook pour vous offrir un point de départ simple et inspirant vers une manière plus naturelle, consciente et spirituelle de prendre soin de vous.

Dans un monde agité, il devient essentiel de revenir à l'essentiel : le corps, l'énergie, le cœur et l'âme.

Ce guide rassemble des clés pratiques et lumineuses pour retrouver l'équilibre, nourrir votre vitalité et renouer avec votre sagesse intérieure.

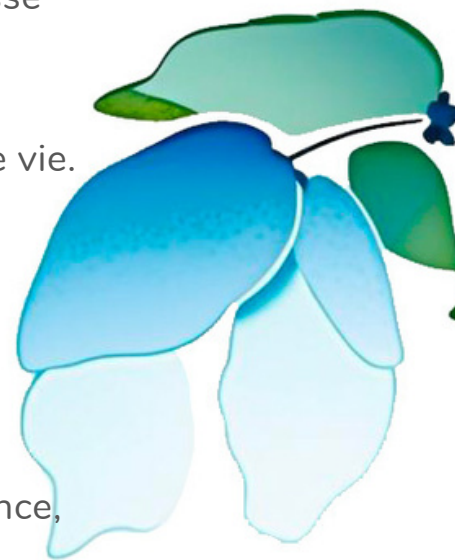
🌸 Puisse-t-il ouvrir la voie vers plus d'harmonie dans votre vie.

Ma mission ?

Ma mission est d'aider chacun à se reconnecter à son essence, à vivre en harmonie avec la nature, son corps et son âme.

À travers mes soins, mes élixirs, mes livres et mes formations, j'accompagne celles et ceux qui ressentent l'appel d'un chemin de guérison et d'alignement.

♥ Je crois en un monde où chacun peut rayonner sa lumière, dans la simplicité et la vérité de l'être.






Pilier 1 : Le corps Honorer le temple vivant

Le corps est le point d’ancrage de notre incarnation. Trop souvent négligé ou malmené, il mérite pourtant une attention sacrée. Une santé naturelle commence par le respect du vivant à l’intérieur de soi.

- L’importance d’une alimentation vivante et consciente : manger moins transformé, plus végétal, plus intuitif. Écouter ce que le corps réclame réellement, sans privation ni rigidité.
- Le rôle du sommeil réparateur et des rythmes naturels (veille/sommeil, saisons, lune) pour retrouver un équilibre global.
- La mobilité douce : marcher dans la nature, danser, faire du yoga ou des étirements fluides. Pas besoin de performance, mais de mouvement vital.
- Le retour aux éléments essentiels : se reconnecter à la terre, respirer l’air pur, s’exposer à la lumière du jour, boire une eau vivante.

 *“Quand je nourris mon corps avec amour et simplicité, il devient un allié lumineux.”*




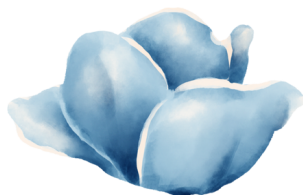



Pilier 2 : L'énergie Équilibrer son champ vital

Nous sommes faits d'énergie. Invisible mais palpable, notre champ vital influence notre santé, notre humeur, notre clarté mentale. Une approche naturelle ne peut ignorer cette dimension subtile de l'être.

- L'art de faire circuler l'énergie : par le souffle, par le mouvement, par l'intention.
- Les plantes médicinales et les élixirs floraux comme soutiens vibratoires du champ énergétique.
- L'importance de l'hygiène énergétique : purifier son lieu de vie, son aura, son espace intérieur.
- La découverte de la chromobioénergie : une approche vibratoire unique qui allie couleurs, sons, élixirs, cristaux et fréquences pour restaurer l'harmonie dans les quatre dimensions de l'être (physique, émotionnelle, mentale et spirituelle).

 *"L'énergie circule librement
lorsque je m'aligne avec ce qui est juste pour moi."*







Pilier 3 : Le cœur Soigner l'émotionnel

Les émotions non digérées créent des déséquilibres durables. Apprendre à les accueillir, les comprendre et les transformer est une clé de guérison profonde.

- Des clés de libération émotionnelle pour ne plus fuir ou bloquer ce que vous ressentez.
- L'art de l'auto-empathie, de l'écoute intérieure et de la grande douceur envers soi-même.
- L'impact positif de certaines fleurs de Bach ou élixirs vibratoires sur les états d'âme.
- Des pratiques simples : le journal émotionnel, le souffle du cœur, des rituels de pardon, des phrases de libération inspirées.

 *"Je m'autorise à ressentir, à libérer, à aimer ce qui me traverse. Tout est passage vers plus de paix."*







Pilier 4 : L'âme

Se reconnecter à son essence

La santé véritable ne peut exister sans lien avec notre âme. Se relier à elle, c'est revenir à l'essentiel, retrouver un sens profond à sa vie, et ouvrir la porte à l'intuition, à la sagesse et à la lumière intérieure.

- Écouter les messages subtils de votre intuition, de vos rêves, de votre guidance intérieure.
- Pratiquer la présence consciente, la méditation douce ou la prière intuitive.
- Créer un espace sacré chez vous : un autel, une bougie, un coin de silence pour vous relier.
- Découvrir ou renforcer votre lien avec les mondes spirituels anges, guides, énergie divine ou Mère Nature selon vos croyances.
- Nourrir votre flamme intérieure par la beauté, la gratitude, les synchronicités.




 *"Mon âme connaît le chemin.
Quand je me tais, elle me parle."*



Pilier 5 : La mission Rayonner et accompagner

La santé véritable ne peut exister sans lien avec notre âme. Se relier à elle, c'est revenir à l'essentiel, retrouver un sens profond à sa vie, et ouvrir la porte à l'intuition, à la sagesse et à la lumière intérieure.

- Une vision plus grande de vous-même : celle d'un accompagnant(e) du vivant, dans le respect de votre unicité.
- L'envie de guider d'autres personnes vers l'harmonie : dans votre cercle ou comme futur métier.
- Les qualités essentielles d'un accompagnant holistique : présence, écoute, alignement, inspiration.
- L'appel à vous former peut-être un jour, à votre rythme, pour rayonner ce que vous êtes.

 *"Ma lumière inspire, non pas parce qu'elle est parfaite, mais parce qu'elle est vraie."*





Accompagnant(e) Holistique Santé, nature & spiritualité

Une formation pour harmoniser le corps, l'âme et l'esprit... et accompagner les autres avec justesse et lumière.

Cette formation est bien plus qu'un simple parcours d'apprentissage. C'est une expérience transformatrice, où vous allez explorer en profondeur :

♥ Les fondamentaux de la santé naturelle (plantes, alimentation, hygiène de vie)

🌀 Les pratiques énergétiques et vibratoires (couleurs, sons, élixirs, chromobioénergie)

♥ Le soin de l'émotionnel et de l'âme (écoute, intuition, spiritualité ancrée)

☀ La posture d'accompagnant(e) : écoute, alignement, éthique, guidance intérieure

✦ Ce que vous allez vivre :

- Un parcours structuré à votre rythme, riche en contenus vivants et inspirés
- Des outils concrets, accessibles et profonds pour prendre soin de soi et des autres
- Une ouverture spirituelle respectueuse et naturelle
- Une communauté bienveillante d'âmes en chemin

🎓 Un certificat final vous sera remis, et vous aurez la possibilité de pratiquer en tant qu'accompagnant(e) holistique si tel est votre souhait.

👉 Inscrivez-vous sur la liste d'attente pour recevoir toutes les infos dès le lancement : contact@biophinitylife.com



“Lorsque je prends soin de moi avec amour, je deviens un canal de lumière pour les autres.”



Que votre chemin soit doux, vibrant, et aligné à votre vérité intérieure.

🤝 2. Besoin d'un accompagnement plus personnalisé ?

As-tu besoin d'un regard extérieur, d'un plan clair et de soutien individuel pour franchir un cap dans ton activité ?
Je t'accompagne étape par étape dans ton développement professionnel, avec bienveillance, clarté et structure.

💡 Idéal si tu veux un accompagnement sur mesure, ciblé sur tes besoins actuels.



Tu n'as pas à faire ce chemin seul(e). Je suis là pour t'accompagner à révéler ton plein potentiel et à faire rayonner ton activité.



Aujourd'hui est le commencement du reste de ta vie professionnelle.



Evelyne Monsallier

Coach -thérapeute
evelynemonsallier.com

JE DÉCOUVRE LES
ACCOMPAGNEMENTS PRO
PERSONNALISÉS

Le début d'un nouveau chemin...

Ce guide n'a pas pour vocation de tout vous apprendre, mais de vous ouvrir une voie.

Une voie plus douce, plus consciente, plus vibrante. Une voie où l'on prend soin de soi avec amour, où l'on se reconnecte à la nature, à son corps, à son âme... et à l'essentiel.


Prendre soin de soi naturellement, c'est un acte d'amour.

Écouter les besoins du corps, rééquilibrer ses énergies, accueillir ses émotions, cultiver sa lumière intérieure...

Ce sont là les premières pierres d'un nouveau mode de vie, aligné et inspiré.


Je vous invite à continuer ce chemin avec moi si vous sentez l'appel d'aller plus loin, en devenant peut-être un jour accompagnant(e) holistique, guidant à votre tour d'autres êtres vers la guérison, l'équilibre et la paix.

 Avec bienveillance et lumière,
Evelyne Monsallier

 evelynemonsallier.com

 biophinity.com

 biophinitylife.com

 biophinitymarket.com

 chromobioenergie.com

 aura-soma-shop.fr

 Envoyer un message : contact@biophinity.com