



# ACTIVE TON POUVOIR D'ÉNERGIE VITALE ★

## Réveille ton feu intérieur en 3 minutes !

### ★ Qu'est-ce que le Pouvoir d'Énergie Vitale ?

C'est ta capacité naturelle à générer et maintenir ton énergie physique, émotionnelle et mentale. Quand il est activé, tu ressens une vitalité stable, un enthousiasme naturel et une force retrouvée. Quand il est endormi, tu vis fatigue chronique, baisses d'énergie et manque de motivation. Cet exercice ChromoBioÉnergie® réactive tes 3 centres énergétiques en 3 minutes grâce aux fréquences couleurs, à la respiration codée et à l'activation vocale.

### 🔥 L'exercice en 3 minutes

#### ÉTAPE 1 : Ancrage (30 sec)

- Assieds-toi, pieds au sol, colonne droite
- Mains sur les cuisses, paumes vers le ciel
- Ferme les yeux et dis : "J'active mon Pouvoir d'Énergie Vitale"
- Respire profondément 2 fois

#### ÉTAPE 2 : Activation Rouge - Centre Racine (60 sec) ●

- Visualise une sphère rouge intense à la base de ta colonne
- Fais 6 respirations profondes (inspire 4 temps / expire 6 temps)
- À l'inspiration : la sphère s'illumine et grandit
- À l'expiration : l'énergie descend dans tes jambes et s'ancre au sol

#### ÉTAPE 3 : Activation Orange - Centre Sacré (60 sec) ●

- Visualise une sphère orange lumineuse sous ton nombril
- Fais 6 respirations profondes (inspire 4 temps / expire 6 temps)
- À l'inspiration : la sphère s'embrase
- À l'expiration : l'énergie se diffuse dans ton ventre et ton bassin

#### ÉTAPE 4 : Activation Jaune - Centre Solaire (60 sec) ●

- Visualise un soleil doré rayonnant au niveau de ton plexus
- Fais 6 respirations profondes (inspire 4 temps / expire 6 temps)
- À l'inspiration : le soleil devient éblouissant
- À l'expiration : ses rayons irradient dans tout ton corps

#### ÉTAPE 5 : Sceller l'Énergie (30 sec)

- Prononce 3 fois à voix haute : "JE SUIS ÉNERGIE. JE SUIS VIVANT.E. JE SUIS FEU."
- Dernière respiration en visualisant les 3 sphères briller ensemble
- Ouvre les yeux doucement ✨

### 💡 Quand utiliser cet exercice ?

- ✓ Le matin pour démarrer ta journée avec énergie
- ✓ Après déjeuner pour éviter le coup de pompe de 15h
- ✓ Avant une tâche importante pour trouver motivation et force
- ✓ Quand tu te sens vidée pour te recharger instantanément

### ★ Ce n'est qu'UN des 27 Pouvoirs

Imagine si tu pouvais activer les 26 autres : Clarté Mentale, Confiance en Soi, Calme Intérieur, Intuition, Passage à l'Action...

Rendez-vous au webinar gratuit le 18 novembre à 20h pour découvrir comment activer TOUS tes pouvoirs et transformer ta vie en 18 jours.