



ENERGY
TOUCH
SOINS ET MASSAGES
ENERGETIQUES

REVELE TON MAGNETISME

LE GUIDE VIBRATOIRE
POUR ACTIVER TON MAGNETISME ORIGINEL

Emilie HOLVOET



Q U I S U I S - J E ?

Qui suis-je pour te parler de magnétisme ?

Je suis Émilie Holvoet, guérisseuse intuitive, énergéticienne, formatrice et créatrice de l'univers Energy Touch.

Depuis plusieurs années, j'accompagne les personnes à se reconnecter à leur énergie profonde, à réveiller leur pouvoir de guérison, à travers des soins, des formations, des massages et des outils vibratoires.

J'ai moi-même traversé une transformation intérieure intense, une véritable re-naissance, qui m'a reconnectée à ma sensibilité, à mes capacités, et à cette force invisible qui nous relie tous.

Ce guide est né d'un désir profond de transmettre : partager mes ressentis, mes expériences, mes connaissances vibratoires... pour t'aider, toi aussi, à mieux comprendre le magnétisme qui t'habite — et à l'activer pleinement.

*CET E-BOOK EST PROTÉGÉ PAR COPYRIGHT. TOUTE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, EST STRICTEMENT INTERDITE SANS AUTORISATION ÉCRITE DE L'AUTRICE.
MERCI DE RESPECTER CE TRAVAIL VIBRATOIRE.*



**ENERGY
TOUCH**

SOINS ET MASSAGES
ÉNERGÉTIQUES



Introduction — Révèle ton magnétisme, une évidence d'âme - P.4

Chapitre 1 — Retrouve ton magnétisme - P.9

C'est quoi le magnétisme ?
Pourquoi tu l'as oublié
Comment savoir s'il se réveille

Chapitre 2 — Les bases vibratoires du magnétisme conscient - P.17

Tu n'es pas une batterie
Ton état intérieur
Ancrage & protection
Intention et accord
Ce qui est à toi / ce qui ne l'est pas
Créer son espace sacré

Chapitre 3 — 7 clés d'activation vibratoire - P.22

1. L'ancrage profond à Gaïa
2. La protection énergétique
3. L'ouverture du cœur
4. La connexion Terre-Ciel
5. Les mains, portes de lumière
6. Le corps, premier guérisseur
7. Le rituel vibratoire d'activation

Chapitre 4 — Exercices pratiques & d'entraînement - P.35

L'eau
Les fruits
La boule d'énergie
Le test de ressenti à deux
L'expérimentation sur une plante
La détection d'une zone énergétique

Chapitre 5 - La Clé invisible — L'intuition, ton guide silencieux - P.40

★ Bonus final — Mantra vibratoire d'activation - P.43



R É V È L E T O N
M A G N É T I S M E -
U N E É V I D E N C E
D ' Â M E



*CET E-BOOK EST PROTÉGÉ PAR COPYRIGHT. TOUTE REPRODUCTION, MÊME
PARTIELLE, EST STRICTEMENT INTERDITE SANS AUTORISATION ÉCRITE DE L'AUTRICE.
MERCI DE RESPECTER CE TRAVAIL VIBRATOIRE.*



Ce guide n'est pas une formation pour devenir magnétiseur.

Il t'invite à ressentir, à t'ouvrir, à explorer ton énergie naturelle.

Nul besoin d'avoir des "dons", d'avoir suivi un stage ou de savoir méditer.

Il suffit d'être curieux, présent à toi-même... et ouvert à la magie subtile du vivant.



R É V È L E T O N M A G N É T I S M E - U N E É V I D E N C E D ' Â M E



Le guide vibratoire pour réveiller ton pouvoir guérisseur

Il m'a fallu du temps avant d'assumer ce mot : **guérisseuse**.

Ce n'était pas une ambition. Ni une reconversion stratégique.

C'était un **appel**.

Un souvenir diffus, venu de loin.

Quelque chose qui me traversait sans bruit... mais avec une force impossible à ignorer.

Je n'ai rien choisi avec ma tête.

C'est la vie, le corps, les signes, l'âme qui m'ont menée là.
Et surtout, c'est une **rencontre vibratoire** qui a tout réactivé.

Ma magnétiseuse m'a tendu un miroir.

Elle ne m'a pas "formée". Elle m'a réveillée.

Elle m'a transmis ce que mon âme connaissait déjà.

Elle m'a reconnectée à cette **mémoire ancienne**,
karmique, de sage-femme énergétique, d'herboriste, de
femme-médecine.

Et ce jour-là, j'ai su : je ne pourrai plus jamais refermer
cette porte.



ENERGY
TOUCH

SOINS ET MASSAGES
ENERGETIQUES



POURQUOI MOI PLUTÔT QU'UNE AUTRE ?

Parce que je ne t'apporte pas une méthode à suivre.
Ce que je transmets est **vivant, incarné, traversé**.
Il est passé par mes tempêtes, mes doutes, ma nuit noire.
Il s'est affiné au fil des soins, des pleurs, des intuitions.
Je ne te demande pas de croire.
Je t'invite à **ressentir**.
Et à **te souvenir que tu sais déjà**.

Ce qui me différencie ?

Je suis une **guérisseuse intuitive**, mais aussi une femme,
une mère, une âme humaine.
J'ai connu un monde très structuré, très mental, très loin des
énergies subtiles...

Mais ma vérité profonde, c'est **l'invisible**.
Ce qui ne se dit pas mais se vibre.

Mon accompagnement est un miroir doux et puissant.
Un espace de reconnexion où l'on peut pleurer, libérer,
vibrer, renaître.

Je ne guide pas tout le monde.
Mais je guide celles et ceux qui sentent un frisson en lisant
ces mots.
Parce que **nos âmes se reconnaissent**.





Une mémoire karmique en filigrane...
Je sais, au fond de moi, que ce n'est pas la première fois.
Pas la première fois que je soigne.
Pas la première fois que je me cache.
Pas la première fois qu'on me dit de me taire.
Dans d'autres vies, j'ai été guérisseuse des bois, herboriste,
passeuse.
Et j'ai été réduite au silence.
Aujourd'hui, je reprends cette voie...
Sans peur, avec foi,
Et avec des mots simples.

Ce que tu tiens entre les mains

Ce guide est un activateur vibratoire.
Il n'est pas là pour t'apprendre quelque chose de nouveau.
Il est là pour te rappeler ce que tu sais déjà.

Tu as déjà ce potentiel en toi.
Tu es déjà canal.
Tu es un pont entre Terre et Ciel.

À travers 7 clés puissantes, 3 pratiques concrètes et une
activation finale, je t'emmène dans un chemin de réveil
énergétique, doux et profond.
Un chemin pour te reconnecter à ton magnétisme originel, à
ce feu sacré en toi...
Et pour l'incarner, pas à pas.

Bienvenue dans ton réveil.



RETROUVER TON MAGNÉTISME



C'est quoi, le magnétisme originel ?

C'est la capacité innée à transmettre de l'énergie, à sentir, à apaiser, à harmoniser.

Chaque être humain en est porteur.

Mais certains, comme toi, le sentent plus intensément. Ils ressentent les douleurs des autres, les émotions, perçoivent l'invisible, réagissent aux lieux, aux personnes, aux objets...

Souvent sans même le savoir.

Ton magnétisme, c'est ce flux d'énergie vitale que tu émet naturellement.

Il s'intensifie quand tu es en lien avec ton corps, ta présence, ton intuition.

Comment fonctionne le magnétisme énergétique ?

Un réalignement vibratoire du corps, du cœur et de l'âme.

Le magnétisme est un mouvement de l'énergie vitale.

Ce n'est pas juste poser les mains :
c'est ressentir, écouter, transmettre...

et surtout réinformer le corps énergétique pour lui permettre de retrouver son équilibre naturel.



ENERGY
TOUCH

SOINS ET MASSAGES
ENERGETIQUES

C E Q U E L E M A G N É T I S M E V I E N T R É A L I G N E R



Quand je travaille en magnétisme, je ne travaille pas seulement sur le corps physique.

Je travaille sur plusieurs niveaux :

Les chakras

Ces centres énergétiques situés le long de la colonne vertébrale sont comme des roues d'énergie.

Quand un chakra est bloqué (par une peur, une émotion, une blessure), le flux énergétique ralentit.

Le magnétisme vient nettoyer, harmoniser, fluidifier ces centres.

Les différents corps subtils

Nous avons plusieurs couches énergétiques autour du corps physique (émotionnel, mental, spirituel, éthérique...).

Le magnétisme agit comme un souffle qui vient nettoyer les brouillards émotionnels, les tensions mentales, les fuites d'énergie.

L'énergie vitale

C'est le courant de vie qui circule en toi.

Quand tu es fatiguée, déconnectée, ou en surcharge mentale, ce courant peut être ralenti.

Le magnétisme vient remettre en mouvement, ranimer, réveiller.



C E Q U E L E M A G N É T I S M E V I E N T L I B É R E R



Un soin magnétique ne déplace pas juste de l'énergie.

Il libère ce qui empêche l'âme de vibrer pleinement :

Les mémoires de cette vie

Stress, traumatismes, peurs, deuils, séparations, blessures d'abandon ou de rejet...

Tout ce qui a marqué ton corps ou ton cœur peut s'imprimer énergétiquement et geler une partie de ta lumière.

Les mémoires transgénérationnelles

Tu portes parfois des charges qui ne sont pas à toi.

Colères de femmes non exprimées, fidélités inconscientes à une lignée, secrets de famille...

Le magnétisme peut permettre à ces héritages de se libérer.

Les mémoires karmiques

Certaines peurs (par exemple : se montrer, se tromper, être rejetée) ne viennent pas seulement d'ici.

Elles peuvent être liées à des expériences d'autres vies, où tu as été punie pour ce que tu es.

Le magnétisme aide à ramener de la paix dans ces mémoires anciennes.





U N E R E C O N N E X I O N A U C Œ U R E T À L ' Ê T R E O R I G I N E L

Le but n'est pas juste de "guérir un mal".

Le but, c'est de te reconnecter à ton essence.

Ce soin, c'est une renaissance vibratoire.

Il vient réactiver ta présence, ton ancrage, ton rayonnement.

Tu ne deviens pas quelqu'un d'autre :

tu redeviens toi.

Et c'est là que le magnétisme originel entre en jeu.

Car plus tu es alignée à ton cœur, plus ton magnétisme devient clair, fluide, puissant.

Ce n'est pas une question de technique.

C'est une question de résonance.



POURQUOI L'AS-TU OUBLIÉ ?

Parce qu'on nous a appris à penser au lieu de ressentir.

À calculer au lieu d'écouter.

Parce que notre éducation valorise la performance, la logique, la réussite extérieure... mais pas le ressenti intérieur.

Dès l'enfance, on nous a appris que notre cerveau devait tout décider :

réfléchir, organiser, contrôler.

Mais ton âme ne s'est pas incarnée par la tête.

Elle s'est incarnée par le **cœur**.

Le cœur est la porte d'entrée de l'incarnation.

Le cerveau est un outil d'action, pas de direction.

Et pourtant, l'école, le travail, notre société tout entière t'ont peut-être coupée de ce cœur, de ton intériorité, de ton énergie.





COMMENT SAVOIR QU'IL SE RÉVEILLE ?

Tu as peut-être traversé une **nuît noire de l'âme**.

Un effondrement. Un événement déclencheur.

Quelque chose qui t'a fait sentir que ce monde métro-boulot-dodo ne suffit plus.

Qu'il y a autre chose.

Quelque chose de plus vaste, plus subtil, plus vibrant...
... que tu ne voyais pas encore, ou qu'on t'avait appris à ignorer.

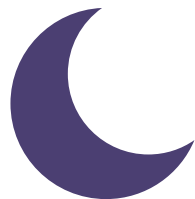
Aujourd'hui, tu sens que quelque chose s'ouvre.

Tu ressens :

- Des fourmillements dans les mains
- Une attirance vers le soin, l'énergie, les huiles, les pierres
- Des intuitions, des ressentis subtils
- Une hypersensibilité aux lieux, aux personnes
- Une envie de te reconnecter à ta mission, à ta lumière

On te dit que tu as "ce quelque chose" que les autres n'ont pas 😊





LE SAVAIS-TU ?

Tu n'as pas besoin d'être formée pour ressentir l'énergie.
Ton magnétisme est déjà là.
Et plus tu te reconnectes à ton corps, à ton cœur, à tes mains...
... plus il s'active naturellement.

Alors oui, ton magnétisme est déjà en train de s'activer.



LES BASES
VIBRATOIRES DU
MAGNÉTISME
CONSCIENT

2

LES BASES VIBRATOIRES DU MAGNÉTISME CONSCIENT



Avant de passer à la pratique, il est essentiel de poser des bases solides.

Le magnétisme n'est pas une méthode. Ce n'est pas non plus un "don réservé".

C'est un état de présence, une fréquence intérieure, une posture vibratoire.

Avant de faire, il s'agit d'être.

Voici ce que je transmets dans chacune de mes formations... et ce que je veux déjà te souffler ici.

Tu n'es pas une batterie : tu es un canal

Tu ne dois jamais puiser dans ton énergie personnelle.

Ce que tu offres, ce que tu émet, ne vient pas de toi, mais traverse toi.

Magnétiser, ce n'est pas donner ce qu'on a :
c'est laisser passer une énergie qui nous dépasse — celle de la Terre, du Ciel, de la Vie.

Si tu es épuisée, malade, émotionnellement brassée : ne pratique pas.

Tu es un canal, pas une source.



**ENERGY
TOUCH**
SOINS ET MASSAGES
ENERGETIQUES



Ton état intérieur est ton outil principal

Avant de magnétiser, assure-toi d'être :

- Présente à toi-même
- Ancrée, alignée, claire
- Bien hydratée et centrée

Un magnétisme brouillé vient souvent d'un émetteur brouillé.

Plus tu es connectée à toi, plus l'énergie circule avec justesse

Ancrage & protection

Aucun magnétisme sans ancrage.

Aucune pratique sans protection.

Ancrage : visualise des racines sous tes pieds, sens ton bassin lourd.

Protection : crée une bulle de lumière autour de toi, appelle l'Archange Michaël ou une présence ressource.

MANTRA

"Je suis un canal. Je suis ancrée, protégée. Ce qui ne m'appartient pas me traverse et repart."





Intention & accord

On ne "joue" pas avec l'énergie.

Même un test, même un entraînement, demande :

- Une intention claire (paix, équilibre, expérimentation...)
- Un accord explicite de l'autre, si une personne est impliquée, sa maison, etc

Et toujours : ni jugement, ni attente de résultat.

Ce n'est pas une démonstration, c'est un lien énergétique subtil.

Ce qui est à toi... et ce qui ne l'est pas

Quand tu commences à ressentir, tu captes parfois des émotions, des tensions...

Mais tout ce que tu ressens ne t'appartient pas.

Pose-toi souvent cette question :

"Est-ce que c'est à moi ?"

"Est-ce une information ou une projection ?"

Ce discernement, c'est déjà un grand pas dans l'écoute vibratoire.





Crée ton espace sacré

Même un petit moment demande un cadre.

Avant toute pratique :

- Respire
- Allume une bougie
- Dépose une pierre, une huile, une musique
- Ouvre ton cœur

Ce n'est pas la durée qui compte.

C'est l'intention que tu poses.

LE SAVAIS-TU ?

Chaque pensée, chaque intention que tu émetts est une vibration.

Et cette vibration voyage — jusqu'à toucher l'autre.

C'est aussi ça, le magnétisme :

émettre depuis le cœur, dans le respect, sans attente, sans jugement.

C'est cette qualité de présence qui transforme un simple geste en véritable soin énergétique.



ENERGY
TOUCH

SOINS ET MASSAGES
ENERGETIQUES

7 CLÉS
D'ACTIVATION
VIBRATOIRE

3

CLÉ 1



L'ANCRAGE PROFOND À GAÏA

C'est la première étape essentielle.

Sans ancrage, aucun magnétisme ne peut s'exprimer durablement.

L'ancrage, c'est revenir ici, maintenant. Dans ton corps.
Dans tes appuis.

C'est te relier à la Terre-Mère, à Gaïa, pour stabiliser ton énergie.

Exercice :

- Debout, les pieds bien au sol (ou assis si besoin, mais avec le dos droit), visualise des racines, qui partent de ta plante des pieds, qui s'enfoncent profondément jusqu'au cœur de la Terre.
- Respire lentement. Ressens la stabilité.
- Appelle Gaïa et dis intérieurement :

"Je m'ancre dans la sagesse de la Terre. Je suis ici. Je suis prêt·e."

LE SAVAIS-TU ?

Un bon ancrage calme le mental et te permet de recevoir ton énergie de manière stable.



CLÉ 1

L'ANCRAGE PROFOND À GAÏA



Ferme les yeux si tu le souhaites
Respire. Sens ton corps. Sens tes pieds bien posés au sol.

Que tu sois debout ou assise, ramène ta conscience dans
tes jambes.

Visualise-les qui se densifient, deviennent lourdes, solides,
vivantes.

Puis, imagine des racines puissantes qui jaillissent de la
plante de tes pieds et descendent en profondeur, très loin,
jusque dans le cœur de la Terre.

Elles s'enfoncent doucement dans les couches souterraines,
jusqu'au noyau de Gaïa.

Là, elles s'y connectent.

Et une énergie douce, chaude, puissante, remonte. Elle
monte dans tes racines, dans tes jambes, dans tout ton
corps.

Tu es présente. Tu es incarnée. Tu es ici, maintenant.



C L É 2

L A P R O T E C T I O N É N E R G É T I Q U E



Après l'ancrage vient la protection. Pour rester canal, sans te charger de ce qui ne t'appartient pas.

Tu peux :

- porter une pierre de protection (œil de tigre, labradorite, tourmaline),
- visualiser une bulle dorée autour de toi, comme une grosse bulle de savon à l'épreuve des balles,
- appeler l'Archange Michaël, le guide protecteur des archanges.

Mini rituel :

- Inspire et ressens la bulle se former autour de toi.
- Dis intérieurement :

"Je suis protégé·e. Rien ne peut m'atteindre sans mon accord."

LE SAVAIS-TU ?

La protection empêche les mauvaises énergies et les influences négatives d'arriver jusqu'à toi. Elle renforce ton discernement.



C L É 2

L A P R O T E C T I O N É N E R G É T I Q U E



Ramène ta conscience au centre de ta poitrine.

Pose une intention claire : être en sécurité, vibratoirement, émotionnellement, spirituellement.

Visualise autour de toi une grande bulle dorée, comme une bulle de savon immense et douce... mais à l'épreuve de toutes les intrusions.

Tu es dedans.

Tout ce qui est négatif, dissonant, lourd, reste à l'extérieur.

Invoke mentalement l'Archange Michaël.

Visualise son épée bleue, sa force calme et puissante.

Il veille sur toi.

Il renforce ta bulle.



ENERGY
TOUCH

SOINS ET MASSAGES
ENERGETIQUES

C L É 3



L ' O U V E R T U R E D U C Œ U R

Ton cœur est ton véritable centre de guidance.

C'est le lien vers ton âme !

Pas ta tête, pas ton mental : mais ton cœur vibrant et connecté.

S'y relier, c'est laisser passer l'énergie juste, douce et alignée.

Exercice :

- Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.
- Respire lentement.
- Rappelle-toi un souvenir lumineux, une sensation d'amour.
- Ressens comme cette fréquence s'ouvre à l'intérieur.

LE SAVAIS-TU ?

Le champ électromagnétique du cœur est 5 000 fois plus puissant que celui du cerveau. C'est lui qui vibre en premier.



C L É 3



L ' O U V E R T U R E D U C Œ U R

Pose les mains sur ton cœur. Respire.

Ressens la douceur, la vie, les battements.

Ressens ce lien invisible qui t'unit à tout ce qui vit.

Rappelle-toi une personne que tu aimes.

Un moment de paix. Un souvenir qui te fait sourire.

Laisse ton cœur s'ouvrir, naturellement.

Pas pour donner. Pas pour faire.

Juste pour être présente, aimante, reliée.

Ouvre-toi à l'amour inconditionnel.

Accueille sans juger.

Ressens la chaleur de ta lumière intérieure.



C L É 4



LA CONNEXION TERRE - CIEL

Une fois ancré·e, protégé·e, et relié·e au cœur, tu peux maintenant ouvrir ton canal vibratoire.

Cela passe par l'activation du troisième œil et l'ouverture du chakra couronne.

Exercice :

- Visualise un faisceau de lumière descendant du ciel, touchant le sommet de ton crâne.
- Sens cette lumière t'ouvrir doucement vers le haut.
- Appelle à toi : ton ange gardien, tes guides de lumière, l'Archange Gabriel, pour recevoir des messages justes.

LE SAVAIS-TU ?

Souvent, dans les méditations on inverse les clés 3 et 4, on se connecte à la Terre, puis au Ciel, puis au cœur. Les 2 sont justes, suis ce qui te semble ok pour toi !



C L É 4



LA CONNEXION TERRE - CIEL

Tu es ancrée.

Tu es reliée à ton cœur.

Alors maintenant, élève ton attention.

Imagine un fil d'or qui part de ta tête et s'élève vers le ciel. Il traverse les nuages, l'atmosphère, l'invisible. Il se connecte à une source lumineuse, pure, douce.

C'est la source universelle.

Par ce canal, tu peux recevoir l'inspiration, les messages, les énergies de guidance.

invoque ton ange gardien.

Tes guides de lumière.

Tous les êtres bienveillants qui peuvent t'aider ici et maintenant.

Et rappelle-toi : tout est lumière. Les messages qui te parviennent vibrent dans la lumière. Ils sont là pour t'élever, jamais pour t'effrayer. Tu peux poser l'intention d'accueillir uniquement ce qui est pur, juste et lumineux.



ENERGY
TOUCH

SOINS ET MESSAGES
ENERGETIQUES

C L É 5



LES MAINS, PORTES DE LUMIÈRE

Tes mains sont l'extension de ton cœur.

Elles sentent, apaisent, transmettent.

Exercice :

- Frotte-les énergétiquement pendant environ 10 secondes pour activer les chakras des mains.
- Écarte-les légèrement. Ressens la chaleur, le magnétisme.
- Passe-les au-dessus d'un fruit, d'un objet ou de ton propre corps. Que ressens-tu ? Chaud ? Froid ? Vibrations ?

LE SAVAIS-TU ?

Chaque main possède un centre énergétique (chakra palmaire) capable d'émettre de l'énergie.



C L É 6



LE CORPS, PREMIER GUÉRISSEUR

Ton corps est le véhicule vivant de ton magnétisme.

Il ressent tout. Il connaît le chemin. Il te parle.

Reconnecte-toi à lui. Fais-lui confiance.

Exercice :

- Mets une musique douce.
- Laisse ton corps bouger, sans mental. Laisse-le s'exprimer.
- Pose une main sur une zone du corps et écoute ce qu'elle veut te dire.

LE SAVAIS-TU ?

Ton magnétisme ne passe pas seulement par les mains. Il circule dans tout ton corps vivant. Il peut passer par ta voix, ton souffle, ta présence, ta pensée.



C L É 6



LE CORPS, PREMIER GUÉRISSEUR

Installe-toi quelques instants dans le silence.

Respire profondément.

Ramène ton attention à l'intérieur.

Observe ton corps comme un allié.

Sens les zones chaudes, froides, neutres ou douloureuses.

Ressens ce qui appelle ta présence.

Pose les mains sur la zone en demande.

Respire. Ressens.

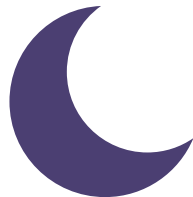
Ton corps est un temple, une antenne, une mémoire vivante.

Honore-le. Il détient une sagesse silencieuse.

Et parfois, il guérit. Spontanément. Sans qu'on ait besoin de tout comprendre.



CLÉ 7



LE RITUEL VIBRATOIRE D'ACTIVATION

Pour activer ton magnétisme de manière durable, crée un rituel sacré, simple mais puissant.

Proposition :

- Installe ton espace : encens, bougie, pierre, silence.
- Centre-toi, puis prononce ce mantra d'activation :

"J'active en moi le magnétisme originel.
Je réveille en moi ce don de guérison sacré.
J'honore ma connexion au cœur.
J'abandonne toute notion d'ego et de jugement."

LE SAVAIS-TU ?

La répétition d'un rituel d'activation renforce ta fréquence vibratoire. Ton âme s'en souvient.



EXERCICES PRATIQUES & D'ENTRAÎNEMENT

4

Il ne suffit pas de lire ou de croire.

Le magnétisme s'expérimente.

Voici une série d'exercices pour ressentir, tester, et éveiller
ton magnétisme par toi-même.

Ils ne sont pas là pour "guérir" ou "soigner", mais pour
entraîner ton ressenti, affiner ta perception énergétique, et
éveiller ta conscience subtile.



EXERCICES PRATIQUES & D'ENTRAÎNEMENT

Magnétiser un verre d'eau

Prends un verre d'eau neutre, laisse-le reposer quelques minutes. Frotte tes mains, sens leur chaleur.

Puis place-les autour du verre, sans le toucher, avec l'intention d'y transmettre l'amour, la lumière, ou un mot de ton choix : paix, douceur, vitalité...

Respire profondément. Laisse couler l'énergie depuis ton cœur jusqu'à tes mains, sans effort.

Tu peux comparer 2 verres d'eau dont l'un magnétisé, leur goût et texture seront différents.

"Ma grand-mère mettait chaque semaine 2 bouteilles d'eau magnétisée au réfrigérateur."

LE SAVAIS-TU ?

L'eau est un formidable conducteur d'énergie. Plusieurs études sur la mémoire de l'eau ont montré qu'elle capte les intentions vibratoires.



ENERGY
TOUCH

SOINS ET MASSAGES
ENERGETIQUES



EXERCICES PRATIQUES & D'ENTRAÎNEMENT

Énergétiser un fruit

Choisis un fruit frais.

Pose-le dans ta main gauche, et avec la droite, envoie-lui une intention vibratoire : celle de nourrir, régénérer ou purifier.

Après 1 minute de connexion, goûte-le : le sens-tu plus sucré, plus vivant ?

La boule d'énergie

Frotte tes mains vigoureusement pendant 10 secondes, puis éloigne-les d'environ 10 cm, paumes face à face.

Inspire. Expire.

Ressens ce qui se passe entre tes mains : picotements, chaleur, résistance ?

Joue avec cette sensation comme si tu modelais une petite sphère invisible.

LE SAVAIS-TU ?

Ce champ ressenti entre tes paumes est souvent la première "preuve" ressentie d'un champ énergétique actif.



ENERGY
TOUCH

SOINS ET MASSAGES
ÉNERGÉTIQUES



EXERCICES PRATIQUES & D'ENTRAÎNEMENT

Le test de ressenti à deux

Propose à quelqu'un de jouer le jeu.

L'un est allongé, l'autre passe lentement ses mains à environ 5-10 cm du corps, sans le toucher.

Observe : y a-t-il des zones "plus chaudes" ou "plus froides" ? Plus denses ou plus légères ?

Change ton intention et note si cela modifie les sensations.

Expérimenter sur une plante

Choisis une plante, pose une main proche de ses feuilles.

Envoie-lui simplement de l'amour, ou de la lumière.

Fais cet exercice plusieurs jours.

Certaines personnes notent une amélioration visible du feuillage ou un changement de posture (feuilles plus toniques...).





E X E R C I C E S P R A T I Q U E S & D ' E N T R A Î N E M E N T

Détecter une zone énergétique

Place une pierre, une eau vibrée, ou un objet énergétique sur une table.

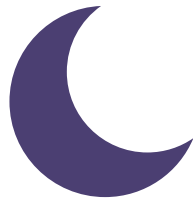
Avec les yeux fermés, passe lentement ta main au-dessus, jusqu'à ressentir un signal : chaleur, frisson, pression légère.

Fais ensuite le même test sans objet : ressens-tu une différence ?

Cela affûte ton sens énergétique.



COMMENT ACTIVER TON INTUITION ?



Voici trois pistes simples pour l'éveiller sans pression :

1. Reviens au corps – Plus tu es dans ton corps, plus tu entends ce qui vient d'ailleurs.
2. Respire lentement – L'intuition se glisse entre deux souffles.
3. Observe sans juger – Sensations, images, picotements, chaleur... rien n'est "bizarre", tout est information.

Exercice : La main qui sait

1. Pose une main devant toi, paume vers le ciel.
2. Ferme les yeux. Respire profondément trois fois.
3. Avec l'autre main, approche doucement. Laisse-la s'arrêter d'elle-même là où elle "ressent" quelque chose.
4. Ne juge pas : observe. Quelle est la sensation ? Un picotement ? Une chaleur ? Une résistance ?

Refais l'exercice sur quelqu'un d'autre. Ton intuition passera par ton corps.





L'INTUITION DANS LA PRATIQUE ÉNERGÉTIQUE

L'intuition ouvre l'espace vibratoire.

Elle te guide dans tes ressentis, tes gestes, ton positionnement.

Elle t'apprend à écouter sans mentaliser.

C'est une écoute subtile et vivante.

Une radio silencieuse à laquelle chacun peut se reconnecter, à son rythme.

Dans ce guide, tu en ressens les prémices...

Et si tu veux aller plus loin, je t'en parle à la fin.





MANTRA D'ACTIVATION VIBRATOIRE

RESPIRE PROFONDEMENT.

LIS CES MOTS À VOIX HAUTE.

*LAISSE-LES VIBRER DANS TON CŒUR, DANS TES MAINS, DANS TOUT
TON ÊTRE.*

J'ACTIVE EN MOI LE MAGNÉTISME ORIGINEL.

**JE ME RECONNECTE À CETTE FORCE NATURELLE ET SUBTILE
PRÉSENTE EN CHACUN DE NOUS.**

J'HONORE MA PRÉSENCE,

JE M'ALIGNE À MON CŒUR,

ET J'ABANDONNE TOUTE PEUR, TOUT DOUTE, TOUT JUGEMENT.

JE SUIS CANAL D'ÉNERGIE.

JE SUIS VIBRATION.

JE SUIS LÀ.

TU PEUX RÉPÉTER CE MANTRA AUSSI SOUVENT QUE NÉCESSAIRE.

*IL T'AIDERA À CULTIVER TA CONSCIENCE ÉNERGÉTIQUE ET TA
CONFIANCE INTÉRIEURE.*



**ENERGY
TOUCH**

SOINS ET MASSAGES
ÉNERGETIQUES



E T M A I N T E N A N T ?

Ferme les yeux.

ressens.

Quelque chose a déjà bougé, n'est-ce pas ?

Tu es à l'orée d'un chemin intérieur...

Et tu n'as rien à prouver.

Rien à forcer.

Seulement à te souvenir.

Tu es prête ?

Prête à continuer ce voyage vers toi-même, ton énergie, ta vibration ?

Je t'accompagne avec joie si tu ressens l'appel.

Ma formation présentielle en magnétisme énergétique est une expérience profonde, incarnée, vibrante.

Trois jours pour ancrer, comprendre, explorer, expérimenter.
Tu trouveras toutes les infos à la fin de ce guide.

À très bientôt sur ton chemin lumineux.

🌟 Émilie Holvoet — Energy Touch



ET POUR ALLER PLUS SOIN

Si ce guide t'a touchée, éveillée, apaisée,
que tu ressens l'élan de poursuivre ce chemin vibratoire à mes côtés...

Je propose des soins énergétiques, des massages vibratoires,
des organites, des formations en magnétisme intuitif...

Je t'accompagne à révéler ta lumière,
à comprendre ton énergie, et à incarner pleinement ta vibration unique.

 Me contacter :

emilieholvoet@yahoo.fr

 Instagram :
@emilie_holvoet

 lien vers mes offres :

<https://emilieholvoet.systeme.io>

À bientôt,
Émilie 