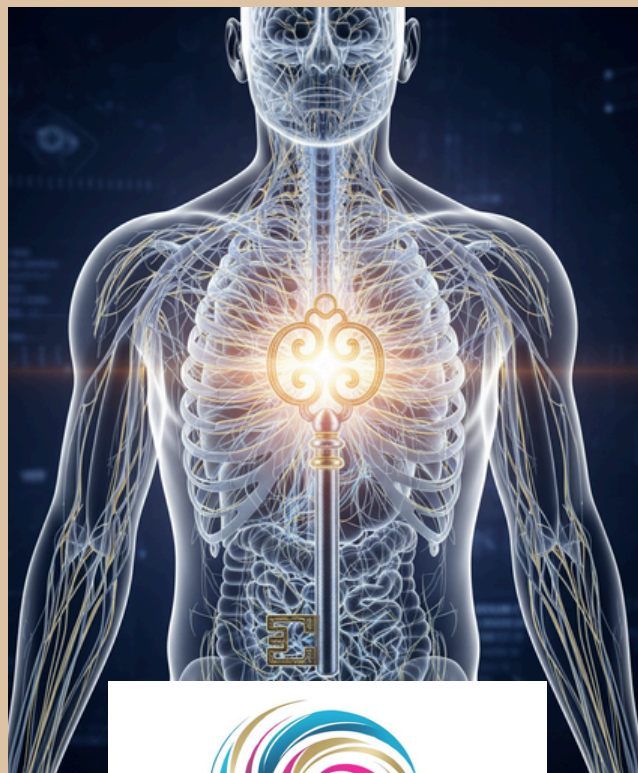


@Noemie B-Light

LES 7 SIGNES QUE TON CORPS EST ENCORE EN MODE SURVIE

ET CE QUE TON SYSTÈME NERVEUX
ESSAIE DE TE DIRE DEPUIS DES ANNÉES

Ce livret n'est pas un manuel de plus.
C'est une interprétation somatique — une lecture directe du
langage du corps.



Découvre mon
Avant/Après poids
émotionnel



B O N J O U R _ E T _ B I E N V E N U E

La Langue que Personne ne T'a Apprise...

Ton corps parle.
Mais tu as appris à parler en mots.
Ton corps, lui, ne comprend que sensation, sécurité et présence.
Ici commence la lecture corporelle.



Si vous tenez ce livret, ce n'est probablement pas votre première tentative.

Vous avez peut-être déjà "tout essayé". Les formations sur la régulation.
Les soins énergétiques. Les coachings, les thérapies, les plateformes...
Vous avez lu les livres, vous avez compris ⚡ la théorie.

Et pourtant... vous êtes toujours au même point.

L'anxiété ⚡ est toujours là. La fatigue 🌫️ est toujours là. L'impression d'être une "éponge" est toujours là. Vous êtes épuisée d'avoir tout compris, sans que rien ne change réellement dans votre corps.

Savez-vous pourquoi ?

Parce que toutes ces approches ont essayé de vous "réparer" ⚡ de l'extérieur. Elles ont essayé de parler à votre corps. Elles n'ont pas encore appris à l'écouter.
La porte que nous ouvrons ici est différente.

Ce n'est pas une porte de "compréhension" ⚡ (la tête). Ce n'est pas une porte de "performance" ⚡ (le "faire"). C'est la porte du ressenti ☀️.

Ici, nous n'allons pas ajouter une technique de plus à votre liste. Nous allons enlever le bruit pour enfin entendre le message. Ce livret n'est pas un savoir de plus. C'est un décodeur.

La différence ? On ne force rien. On traduit. Vous n'êtes pas "cassée".

Vous parlez juste une langue que l'on ne vous a jamais apprise.
Cette reconnexion commence maintenant.

Noemie B-Light

LES 7 SIGNES QUE VOTRE CORPS EST ENCORE EN MODE SURVIE



1. FATIGUE CHRONIQUE

Vous sentez que même une bonne nuit de sommeil
La fatigue persiste, et vous avez du mal à trouver

2. PRISE DE POIDS INEXPLICABLE

Malgré vos efforts pour manger sainement ou faire de l'exercice,
vous continuez à prendre du poids.

3. DOULEURS CHRONIQUES

Des douleurs persistantes aux articulations, muscles ou autres zones
du corps qui semblent ne jamais disparaître.

4. BROUILLARD MENTAL

Vous avez du mal à vous concentrer, et votre mémoire semble défaillante.

5. ANXIÉTÉ ET STRESS ACCRUS

Une sensation constante d'angoisse et de surmenage qui affecte
votre qualité de vie.

6. BAISSSE DE LA LIBIDO

Un désintérêt pour les relations intimes et une déconnexion de votre corps.

7. TROUBLES DU SOMMEIL

Vous avez des difficultés à vous endormir ou à rester endormi,
même si vous êtes épuisé.

SI VOUS VOUS RECONNAISSEZ DANS PLUS DE 2 DE CES SIGNES...

Votre corps est en mode survie et lutte pour retrouver son équilibre.
La bonne nouvelle ? Vous n'êtes pas seul et il existe une solution !

LA FORMATION RE'CORPS'NEXION EST FAITE POUR VOUS

Ce programme de 21 jours vous accompagnera pour comprendre et libérer
votre corps de cette Armure de Survie.

Imaginez retrouver l'énergie, la légèreté et le contrôle sur votre vie.

N'attendez plus ! Rejoignez-nous dès maintenant et commencez votre transformation

Je suis Noémie Blight

Je me présente, Noémie B-light, spécialiste en massage thérapie avec 15 ans d'expérience, passionnée par le bien-être holistique et la transformation personnelle.

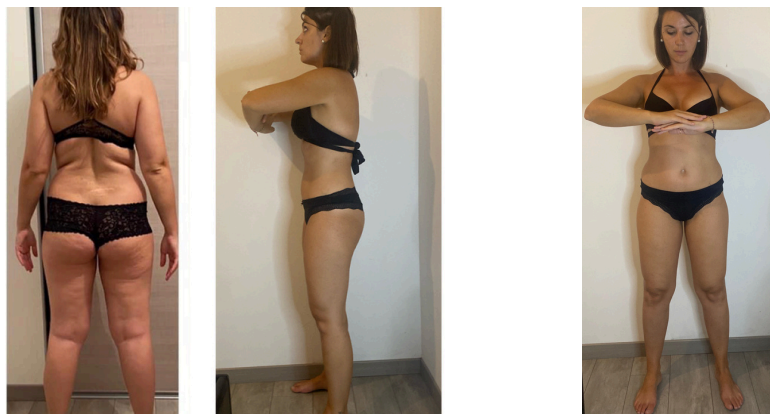
Il y a quatre ans, ma vie a pris un tournant brutal. Après un burnout qui m'a poussée à tout arrêter, j'ai cru que le pire était derrière moi. J'ai arrêté de fumer, mais c'est alors que mon état de santé a commencé à se détériorer. En neuf semaines, j'ai pris 37 kg, et j'ai enchaîné les problèmes : infections urinaires, eczéma, psoriasis, crises d'asthme adulte... et même une hospitalisation pour insuffisance respiratoire. Mon corps m'a lâchée, et je me suis retrouvée au fond du gouffre.



J'ai consulté des médecins, mais les solutions semblaient limitées. Avec tous les efforts que je faisais en sport et nutrition, rien ne fonctionnait. J'étais désespérée, perdue, et j'ai décidé de tout abandonner. J'ai eu peur de mourir, mais c'est ce moment de vulnérabilité qui m'a poussée à me reconnecter à moi-même.

Et pourtant depuis mes 20 ans je me forme, j'ai une formation en ostéopathie digitale, en crânien-sacré et en acupression Knap que j'ai pratiquée sur les autres pendant plus de 13 ans. J'ai aussi exploré des pratiques comme la respiration, l'énergétique et la bio-résonance, me concentrant sur moi-même dans le but de retrouver mon équilibre.

ET Vous savez quoi ? J'ai RESSENTIS LE BESOIN de me reconnecter à MON CORPS et de pratiquer l'auto-massage dont les 6 verrous. Oui, quelque chose d'aussi simple ! En me laissant tranquille, en écoutant mon corps, j'ai appris à me nourrir de manière intuitive et à lâcher prise sur le sport à haute intensité. En l'espace de trois mois, j'ai perdu 20 kg.



Et ce qui est incroyable, c'est que ma stéatose hépatique sévère, qui menaçait de se transformer en cirrhose, a disparu de mes prises de sang. Plus de douleurs chroniques.

suite

Aujourd'hui, je me consacre à aider celles et ceux qui, comme moi, ont l'impression d'avoir tout essayé sans succès. Je rencontre tant de personnes qui se sentent bloquées, qui ont perdu espoir parce qu'elles choisissent des solutions à la mode, souvent inadaptées à leur corps.

Je comprends. J'ai essayé la méditation, le sport, les régimes anti-inflammatoires, les compléments alimentaires... tout ça, c'est formidable, mais il me manquait deux pièces essentielles de mon puzzle : l'auto-massage et le dialogue avec mon système nerveux et en bonus la molécule de signalisation. Ces découvertes ont véritablement transformé ma vie, régulant mes hormones et m'aidant à sortir de l'inflammation.

C'est pour ça que j'ai créé la THERAPIR PAR LE CORPS
AVEC LE MASSAGE THERAPY TOUCH

ET LE PROGRAMME RE"CORPS"NEXION

Profite de l'offre de lancement a 97€ au lieu de 197.
jusqu'au 31 mars

Si tu luttas avec des problèmes digestifs, des douleurs pendant tes règles, des difficultés à dormir ou des soucis de peau, sache que ce déverrouillage peut être la clé de ta guérison. Rappelle-toi, la lymphe, c'est l'ego de ton corps.

Je suis ici pour partager mon histoire et te montrer qu'il est possible de retrouver l'équilibre et le bien-être.
Ensemble, nous pouvons emprunter ce chemin vers une nouvelle vie.

Noemie B. Light

🧠 AVANT DE VOULOIR SE
“RÉGULER”, IL FAUT D’ABORD
APPRENDRE À SE “RECONNAÎTRE”

🧠 La "Régulation" n'est pas une Performance ⚡

Voilà le piège dans lequel nous sommes toutes tombées.

Parce que vous avez "tout essayé" (le faire ⚡) et "tout compris" (le mental ⚡), vous avez transformé la "régulation" en un nouvel objectif à atteindre.

C'est devenu une nouvelle source de pression. Une injonction de plus :

**“Il faut que je me régule”,
“Je dois activer mon ventral☀️”,
“Pourquoi je n'y arrive pas ?”**

C'est la définition même de l'Orage ⚡. On essaie de forcer la sécurité. On tente de contrôler ⚡ un état de Brouillard 🌫️. C'est une aberration neurologique, et c'est pour cela que vous êtes épuisée.

La vérité, c'est que rien ne se régule tant qu'on ne se reconnaît pas.

Votre corps ne régule pas sur commande.

Il se régule quand il se sent vu, compris, et entendu.

C'est pour cela que ce livret ne vous apprendra pas à
"vous calmer" ou "vous réparer".

Il va vous apprendre à vous écouter.

Nous n'allons pas contrôler. Nous allons constater.

C'est le premier pas du "Ressenti" ☀️. C'est le seul qui compte vraiment.

Noemie B-Light



☀ Alors, comment "sortir" de cet état ?

La réponse est : on ne "sort" pas.

On y revient. Toutes vos tentatives jusqu'ici étaient des tentatives de fuite ⚡
(fuir le Brouillard ☁, fuir l'Orage ⚡).

VOUS ESSAYIEZ DE "NAGER" PLUS VITE QUE LA TEMPÊTE.

Mais vous ne pouvez pas fuir l'océan dans lequel vous êtes.
La seule solution est de cesser de nager... **et de jeter l'Ancre.**

C'est la posture que nous allons incarner.

☀ QU'EST-CE QU'ÊTRE L'ANCRE DE SON PROPRE SYSTÈME ?

ÊTRE L'ANCRE, C'EST REDEVENIR LE POINT FIXE AU MILIEU DE SES VAGUES INTÉRIEURES. C'EST NE PLUS ÊTRE BALLOTÉE ENTRE L'ORAGE ⚡ ET LE BROUILLARD ☁, MAIS SAVOIR REVENIR, ICI, DANS LE CORPS, QUAND TOUT TANGUE.

Ce n'est pas être rigide ⚡. Ce n'est pas être "forte" ⚡.
Ce n'est pas un mur ☁. Ça, c'est encore la performance.

L'Ancre ☀, c'est votre état de "Soleil" (Ventral). C'est cet endroit, au cœur de vous, qui est calme même quand tout tangue autour.

C'est redevenir le point fixe au milieu de vos vagues intérieures.
C'est la capacité de ne plus être ballotée entre l'Orage et le Brouillard,
mais de savoir revenir, ici, dans le corps.



L'ANCRE, C'EST VOTRE ESPACE DE SÉCURITÉ INTÉRIEURE.

C'est là où la respiration s'ouvre, où l'esprit s'éclaire, où le corps peut enfin dire "stop" au mode survie.
C'est la zone de stabilité d'où l'on peut observer l'Orage ⚡ sans devenir l'Orage ⚡.

**DEVENIR L'ANCRE, CE N'EST PAS "CONTRÔLER".
C'EST HABITER SON CORPS AVEC BIENVEILLANCE.**

C'est enfin pouvoir dire à son propre système nerveux, avec une honnêteté totale :
"Je suis là. Tu peux te déposer."

LES 3 CLÉS QUI SUIVENT SONT VOTRE MODE D'EMPLOI POUR JETER CETTE ANCRE. ELLES VONT VOUS APPRENDRE À RETROUVER CE CENTRE – D'ABORD EN LE RECONNAISSANT (CLÉ 1), PUIS EN LUI REDONNANT LA PAROLE (CLÉ 2), ET ENFIN EN RENOUANT LE CONTACT (CLÉ 3).



CLÉ N°1 : LE CONSTAT

VOUS AVEZ PASSÉ VOTRE VIE À POUSSER ⚡ OU À SUBIR 🌪️.
VOTRE PREMIÈRE MISSION N'EST PAS DE CHANGER VOTRE ÉTAT.
C'EST DE LE CAPTER.

Nous allons passer d'un "**constat**" mental (la tête) à un "**constat**" sensoriel (le corps).
Nous allons apprendre à identifier la texture de votre état actuel.

- **L'ORAGE** ⚡ (Le Trop-Plein) : L'accélérateur. La vibration ⚡ qui dit "Danger!".

Ressenti : Tension chaude, pensées en boucle, mâchoires serrées, impatience, le "il faut que...", le "je ne suis pas assez...", le trop plein.

- **LE BROUILLARD** 🌫️ (Le Figé / Le Vide) : Le frein d'urgence. L'anesthésie 🌫️ qui dit "Je me coupe pour survivre."

Ressenti : Tension froide, lourdeur, flou mental, procrastination, "à quoi bon", sensation de ne rien sentir, le vide.

- **LE SOLEIL** ☀️ (La Présence) : L'Ancre. L'espace ☀️ qui dit "Je suis là. Je suis en sécurité."

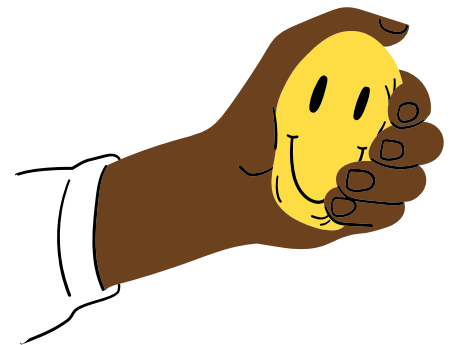
Ressenti : Respiration calme, clarté, connexion, chaleur douce, sensation d'être 'chez soi'.

L'ACTION : L'AUTO-BILAN SENSORIEL (Le Protocole en 4 Étapes)

Mettez une alarme 3 fois dans la journée (matin, midi, soir).
Quand elle sonne, ne paniquez pas. C'est votre rendez-vous ☀️.

ÉTAPE 1 : L'ARRÊT (10 sec.)

- Où que vous soyez, quoi que vous fassiez : stoppez tout.
- Ne changez rien à votre posture. Ne vous "redressez" pas ⚡.
- Fermez les yeux.



ÉTAPE 2 : LE SOUFFLE (10 sec.)

- Devenez l'observatrice de votre respiration. Ne la changez surtout pas.
- Est-elle en train de se battre ⚡ ? (rapide, haute, courte, bloquée)
- Est-elle oubliée 🌫️ ? (très faible, superficielle, presque absente)
- Ou est-elle spacieuse ☀️ ? (calme, profonde, ventrale)
- ...Juste constater.

ÉTAPE 3 : LA TEXTURE (10 sec.)

- Maintenant, scannez votre corps de l'intérieur. Pas les "douleurs" (ça, c'est la Clé 2).
- Scannez l'ambiance générale. La "texture" de votre monde intérieur, là, maintenant.
- Posez-vous la question :



L'ACTION : L'AUTO-BILAN SENSORIEL (LE PROTOCOLE EN 4 ÉTAPES) SUITE

"Ici et maintenant, est-ce que ça..."

- **...VIBRE** ⚡ ? (chaud, serré, rapide, trop plein, agité)
- **...EST FIGÉ** 🌨 ? (froid, lourd, vide, anesthésié, coupé)
- **...ou RESPIRE** ☀ ? (ouvert, calme, présent, spacieux)

ÉTAPE 4 : LA GRATITUDE (1 sec.)

- Ouvrez les yeux.
- Merci. (Quel que soit le résultat, vous avez écouté).

LA VÉRITÉ SUR CET EXERCICE (LISEZ CECI !)

Peut-être que vous avez senti un ⚡ ou un ☀ très clair. **C'est parfait.**

Mais peut-être... que vous n'avez RIEN SENTI.

Que c'était le flou total. Que vous vous êtes dit : "Je n'y arrive pas. Je ne sens rien."

Si c'est le cas... **BRAVO.**

Vous venez de prendre votre Brouillard 🌨 la main dans le sac.

Ce "flou", ce "vide", cette "anesthésie", cette "difficulté à sentir"...

C'EST la sensation. C'EST le message.

Vous n'avez pas échoué.

Vous venez de réussir à identifier l'état le plus difficile à voir, celui où l'on est "**coupé**" du ressenti.

Vous ne pouvez pas "rater" cet exercice.

Le simple fait de vous être arrêtée pour poser la question...

c'est le premier pas pour jeter l'Ancre ☀.

C'est le début du Dialogue.





CLÉ N°2 : LA TRADUCTION

VOUS AVEZ IDENTIFIÉ VOTRE "MÉTÉO" GLOBALE (CLÉ 1).
MAINTENANT, **NOUS ALLONS TROUVER OÙ ELLE S'EST INSCRITE.**

Vos symptômes ne sont pas des "**problèmes**". Ce sont des messages figés dans vos tissus. C'est un "**poids émotionnel**" qui attend d'être entendu. Une tension chronique n'est pas "**juste**" une tension. **C'est une histoire.**

- **Un Orage** ⚡ (stress, colère) crée des "**verrous**" de surchauffe.
- **Un Brouillard** 🌫️ (tristesse, peur, anesthésie) crée des "**verrous**" de figement.

La deuxième clé est de cesser de voir une "**douleur à réparer**" ⚡ et de commencer à chercher un "**message à traduire**" ☀️.

L'ACTION : LA CARTOGRAPHIE SENSORIELLE (Le Protocole en 4 Étapes)

Faites ceci ce soir, au calme, assise ou allongée. Prenez 3 minutes.

ÉTAPE 1 : L'INSTALLATION (30 sec.)

- Fermez les yeux. Prenez trois respirations profondes, en allongeant légèrement l'expiration (c'est un signal ☀️).
- Posez l'intention : "Je ne suis pas ici pour 'réparer'. Je suis ici pour 'écouter'."

ÉTAPE 2 : LE SCAN CONSCIENT (1 min.)

- Devenez une "bibliothécaire" de votre corps. Vous allez scanner les "étagères".
- Portez votre attention (votre "lampe de poche" ☀️) sur votre tête... vos mâchoires... votre gorge...
- ...vos épaules... votre plexus solaire... votre ventre...
- ...votre bassin... vos jambes... jusqu'à vos pieds.
- **IMPORTANT** : Ne cherchez pas que la "douleur" ⚡. Cherchez aussi le "vide" 🌫️.
- Où est-ce que ça "tire" ? Où est-ce que ça "pique" ?
- Et surtout... où est-ce que c'est "froid" ? "Lourd" ? "Anesthésié" ? "Muet" ?

ÉTAPE 3 : L'ÉLECTION DU VERROU (30 sec.)

- N'essayez pas de tout traduire. Choisissez UNE SEULE zone.
- Laquelle "appelle" le plus fort ? (Que ce soit par un "cri" ⚡ ou par un "silence" 🌫️).
- C'est votre "Verrou" du moment. C'est là que le message est le plus clair.

ÉTAPE 4 : LA TRADUCTION (1 min.)

- Gardez votre attention ☀️ sur cette zone unique. Ne touchez pas encore (ça, c'est la Clé 3).
- Maintenant, ressentez sa texture, sa "Météo" locale.
- Posez-lui la question (sans chercher de réponse mentale, juste par le ressenti) :
"Toi, (ma tension à l'épaule)..."
- **...es-tu un ORAGE** ⚡ ? (Es-tu chaude ? Serrée ? Piquante ? Vibrante ? En colère ? Agacée ?)
- **...ou es-tu un BROUILLARD** 🌫️ ? (Es-tu froide ? Lourde ? Dense ? Vide ? Anesthésiée ? Triste ?)

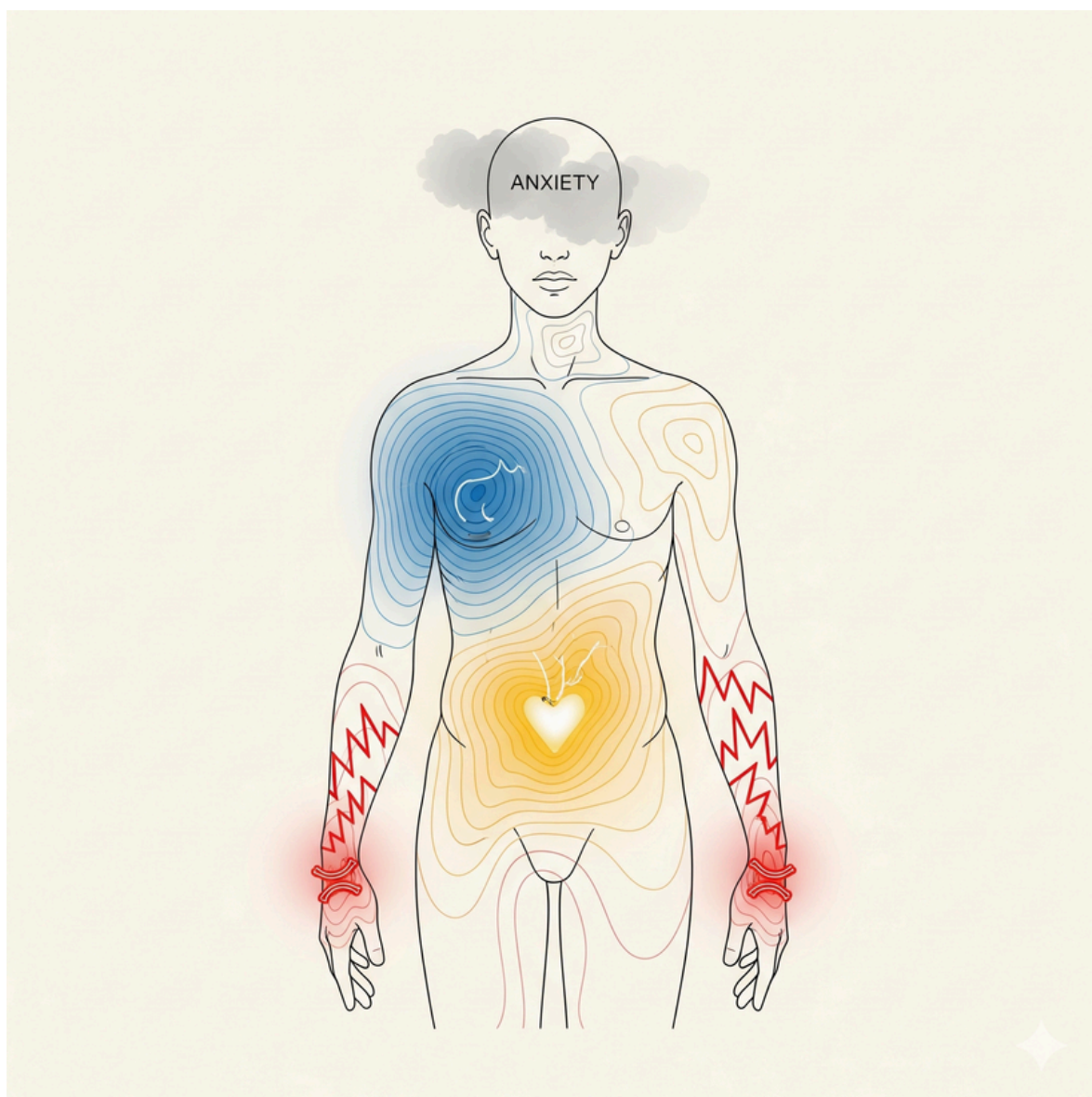
LA VÉRITÉ SUR CET EXERCICE :

IL N'Y A PAS DE "BONNE" RÉPONSE.

IL N'Y A QUE VOTRE RESENTI.
LA SIMPLE PRISE DE CONSCIENCE "AH, CETTE DOULEUR EST
FROIDE ❄️" OU "AH, CETTE TENSION EST VIBRANTE ⚡"
EST UNE RÉVÉLATION.

VOUS VENEZ DE CESSER DE SUBIR UN SYMPTÔME.
VOUS VENEZ DE COMMENCER À TRADUIRE UN MESSAGE.

VOUS AVEZ TROUVÉ LE "VERROU".
LA CLÉ 3 VA VOUS APPRENDRE À Y INSÉRER LA CLÉ ☀️.





CLÉ N°3 : LE DIALOGUE

Vous avez votre Météo (Clé 1). Vous avez votre "Verrou" (Clé 2). Votre premier réflexe ?

C'est l'Orage ⚡. "J'ai trouvé la tension !

Je vais la **casser, la pétrir, la masser** ⚡, la forcer ⚡ à partir !"

Arrêtez. C'est comme crier sur un enfant qui a peur. C'est ajouter un Orage ⚡ à un Orage ⚡.

Ou c'est tenter de briser un Brouillard ☁ (de la glace) avec un marteau ⚡

(ce qui ne fait que la fragmenter).

On ne casse pas ⚡ la glace ☁. On la fait fondre avec du Soleil ☀.

La troisième clé est l'Alchimie.

C'est le Toucher Conscient.

Nous n'allons pas attaquer la zone. Nous allons la rencontrer.

L'ACTION : LE RITUEL DE LA "MAIN TÉMOIN" (Le Protocole en 5 Étapes)

Faites ceci juste après la Clé 2, ou à tout moment où vous sentez le "Verrou". Prenez 3 minutes.

ÉTAPE 1 : L'INSTALLATION (30 sec.)

- Installez-vous confortablement. Assise ou allongée.
- Fermez les yeux. Prenez une grande respiration et, à l'expiration, laissez vos épaules tomber. Dites-vous : "Je suis en sécurité."

ÉTAPE 2 : L'INTENTION ☀ (10 sec.)

- Pensez à la zone (votre "Verrou" ⚡ ou ☁).
- Dites-lui mentalement : "Je ne suis pas là pour te forcer. Je suis là pour t'écouter."

ÉTAPE 3 : LE CONTACT (La Main Témoin) (1 min.)

- Très lentement, amenez une de vos mains et déposez-la sur la zone. C'est tout.

Ne massez pas. Ne pétrissez pas. Ne forcez rien. Votre main n'est pas un outil d'attaque ⚡.

C'est un témoin d'écoute ☀.

- Que fait la main ? Elle écoute. Elle reçoit les informations (Est-ce froid ? Chaud ? Tendue ? Vide ?).
- Que donne la main ? Sa chaleur. Sa présence. C'est tout. C'est le Soleil ☀.

ÉTAPE 4 : LE SOUFFLE-SOLEIL (1 min.)

- Gardez la main posée.
- Maintenant, respirez dans votre main.
- À l'inspiration, imaginez que votre souffle ☀ voyage jusqu'à votre main et passe à travers elle pour réchauffer la zone.
- À l'expiration, imaginez que votre main "fond" ☀ un peu plus dans la zone, comme de la chaleur sur de la glace. Faites-le 3 ou 4 fois. Lentement.

ÉTAPE 5 : LA CLÔTURE (30 sec.)

- Avant de retirer votre main, remerciez la zone.
- Puis, retirez votre main aussi lentement que vous l'avez posée.
- Gardez les yeux fermés 10 secondes. Observez.



LA VÉRITÉ SUR CET EXERCICE :

PEUT-ÊTRE AVEZ-VOUS SENTI LA ZONE "**FONDRE**", "**DÉGELER**", "**VIBRER**".
PEUT-ÊTRE AVEZ-VOUS EU UNE ÉMOTION (LARMES, SOUPIR).
C'EST LE "**DÉGEL**".

MAIS PEUT-ÊTRE... QUE RIEN NE S'EST PASSÉ.

LA TENSION EST TOUJOURS LÀ.
LE VIDE EST TOUJOURS LÀ.
SI C'EST LE CAS... **BRAVO**.

VOUS AVEZ RÉUSSI L'EXERCICE LE PLUS IMPORTANT.
CE "**VERROU**" EST PEUT-ÊTRE LÀ DEPUIS 20 ANS.
IL NE VA PAS FONDRE EN 3 MINUTES. LE "**GAGNER**" N'ÉTAIT PAS DE
L'EFFACER.

LE "**GAGNER**" ÉTAIT DE RESTER LÀ ☀️, 3 MINUTES, SANS ATTAQUER ⚡.

VOUS VENEZ DE CHANGER UN SCHÉMA DE SURVIE. VOUS VENEZ D'INITIER
VOTRE PREMIER
DIALOGUE CONSCIENT.

VOUS AVEZ OFFERT DU SOLEIL À UNE ZONE QUI NE CONNAISSAIT QUE
L'ORAGE ET LE BROUILLARD.

C'EST LE DÉBUT DE L'ALCHIMIE.





Votre voyage commence...

Félicitations.

Vous avez fait ce que 99% des gens ne prennent jamais le temps de faire. Vous avez cessé de fuir ⚡ ou de subir 🌧️.

Vous avez **Constaté** (Clé 1). Vous avez **Traduit** (Clé 2). Vous avez **Dialogué** (Clé 3). Vous venez de faire vos 3 premiers pas de "Lecture Corporelle".

Vous venez de jeter l'Ancre ☀️.

Même si ce n'était que pour 3 minutes. Même si "rien" ne s'est passé. Vous avez changé le schéma.

Vous avez goûté à ce que c'est que d'être sa propre Ancre.

Mais c'est juste le début.

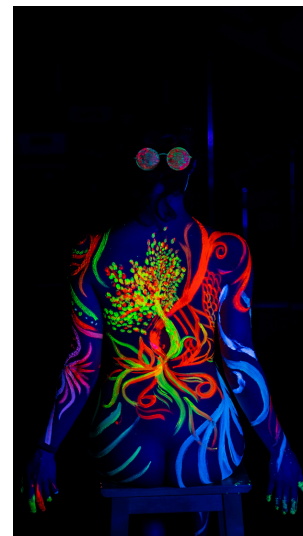
Ce livret était la porte d'entrée. Il vous a donné la direction.

L'expérience qui suit... c'est le chemin.

Parce que soyons honnêtes :

- **Que faire quand le "Verrou" 🗝️ est là depuis 20 ans et résiste ?**
- **Comment "dégeler" en profondeur les mémoires figées ?**
- **Comment utiliser le Souffle, le Mouvement ☀️, et l'Auto-Massage Conscient pour en faire une pratique de vie ?**

C'est tout l'objet de mon nouveau programme...



LE PONT VERS LA RECONNEXION

J'AI CRÉÉ UN VOYAGE INTENSIF DE 21 JOURS : RE"CORPS"NEXION.

POURQUOI CE PROGRAMME ? DÉCOUVRE LE ICI ET CLIQUE ICI

**PARCE QUE JE SAIS EXACTEMENT CE QUE C'EST D'AVOIR "TOUT ESSAYÉ".
IL Y A 4 ANS, APRÈS UN BURNOUT ⚡, MON CORPS M'A LÂCHÉE. TOTALEMENT.
J'AI PRIS 37KG EN 9 SEMAINES. ECZÉMA, PSORIASIS, ASTHME, STÉATOSE HÉPATIQUE...
J'ÉTAIS AU FOND DU GOUFFRE 🌧️.**

CE NE SONT PAS LES RÉGIMES ⚡ OU LE SPORT INTENSE ⚡ QUI M'ONT SAUVÉE. C'EST LE RETOUR À L'ESSENTIEL. C'EST L'AUTO-MASSAGE (LE DIALOGUE DE LA CLÉ 3) ET LA RECONNEXION A MON SYSTEME NERVEUX LE CONSTAT ET LA TRADUCTION DES CLÉS 1 & 2) À L'INTELLIGENCE DE MON CORPS.

RE"CORPS"NEXION N'EST PAS UN "COURS" DE PLUS. C'EST LE CHEMIN EXACT QUE J'AI CRÉÉ POUR ME SAUVER LA VIE, ET QUI M'A PERMIS DE TOUT GUÉRIR.

C'EST LA CARTE QUE J'AURAIS RÊVÉ D'AVOIR.

CE LIVRET ÉTAIT LA PROMESSE. LE PROGRAMME DE 21 JOURS EST L'INTÉGRATION.

Les inscriptions ouvrent très bientôt. Parce que vous avez téléchargé ce livret, vous serez la première informée.

Restez connectée. Le plus beau commence maintenant.



1er RETOUR TEMOIGNAGE DU PROGRAMME RE"CORPS"XION

Découvre LA FORMATION RE"CORPS"XION ICI

Quelle joie de me reconnecter à ma peau. J'ai pris le temps de sentir chaque parcelle de peau et quelle joie de retrouver des sensations surtout pour une personne qui n'est pas tactile. C'est comme si je découvrais mon corps dans son entièreté pour la première fois. C'était waouh 🥰.

J'ai une question concernant la circulation sanguine. Quand il fait très froid j'ai tendance à avoir le bout des certains doigts blanc ça peut même être douloureux. Est ce que c'est en lien avec les 3 stratégies de l'animal. J'avoue que ça m'a interpellé. J'ai ce problème depuis que j'ai failli perdre un doigt lors d'un accident ménagé.

J'adore l'exercice bouillote + Voo. C'est magique. La seule question qui se pose selon moi est qu'est ce qu'on fait l'été quand il fait très chaud. J'avoue que je suis constamment avec ma bouillote quand je me pose. C'est devenu ma meilleure amie mais cet été je pense que l'on va être beaucoup moins copine 😊. Alors qu'elle est l'alternative dans ce cas.

Merci Noémie ! J'intègre tes apprentissages, c'est tellement riche et je comprends ici l'importance de vivre tout, même les moments plus difficiles, c'est notre essence propre qui veut simplement s'exprimer.

Tu me fais réfléchir sur l'impact de mon lien d'attachement depuis l'enfance, ayant vécu l'intimidation et n'ayant eu aucun support affectif parental dans ces épreuves, j'ai développé la fuite ou figement dès qu'il est question de lien avec les autres. Hier j'ai été capable de sentir l'inconfort lorsque mon conjoint m'a demandé un câlin et j'ai été capable de l'exprimer ! Pour moi c'est immense comme progrès.



14:47

Waouh qu'est ce que le jour 5 est impactant. Ça m'a permis de valider ce que je ne comprenais pas depuis des années. Pourquoi malgré tout le travail réalisé je n'arrive pas à casser certains schémas. Merci pour cette prise de conscience. Maintenant j'ai un travail important à faire pour devenir ma meilleure amie et prendre soin de moi.

Merci à tous pour vos partages c'est tellement enrichissant. Je vous souhaite à tous une très belle journée 🥰

15:43

En tout cas concernant le début de la leçon 5, par rapport à tout ce que tu dis dans la longue vidéo. C'est vrai que c'est ouf d'apprendre et de comprendre ça. Que reparler sans cesse d'un trauma ou quelque qu'on a du mal à digérer, fait revivre sans cesse à notre corps des sensations d'alerte.

Pour ma part j'en suis à la journée 4. Elle m'a fait un bien énorme, surtout l'exercice au sol. Mon corps s'est naturellement étiré et j'ai beaucoup baillé. Gros défi pour moi les conseils de bons aliments, car la moitié d'entre eux je ne les tolères pas. Vivant avec beaucoup d'intolérance alimentaires et une stéatose hépatique je dois être très créative 🤔!

Bonjour à tous !

Jour 12 est simplement divin, j'ai eu l'impression d'être bercée 🥰 mon dos est devenu tout chaud avec de légers picotements. Merci ... merci Merci Noémie 🙏🥰

01:3

Coucou à tous 🌸,

Jour 3 réalisé 🥰, ma météo du jour: je dirais qu'il y a de belles éclaircies ☀️, désolée Noémie pour ma palette météorologique élargie 😊.

Je trouve top l'idée des ordonnances somatiques 👍.

Sans le savoir j'applique tous les soirs une bouillote sur mon ventre et mes surrénales, ça m'apaise (endométriase). Quand au shaking, hier ma cliente avait 30 min de retard alors j'en ai fait un petit pour évacuer avant qu'elle n'arrive et j'ai retrouvé plus de sérénité 🙏.

Bonsoir,
Jour 6 terminé. Quel bonheur de se réconcilier avec son corps et de le considérer comme un allié, un guide...

J'ai adoré la pratique de cette journée. Encore des prises de conscience nécessaires pour se sentir mieux.

Bon je viens de finir le J 11!
Encore tellement de choses qui font écho dans ce que tu dis Noémie!

Pour ma part les tensions sont dans le ventre ces derniers temps! 🙏

Les tensions sont passées des cervicales (ces derniers mois) donc je ressens bien que je ne retiens plus mes mots!!! 😊 ça je le sais, je le sens, je le vois et je le vis!

(Dixit à Noémie un de mes derniers messages personnels que je t'ai fais!)
Tensions déplacées au Ventre!
Mais c'est ok, je sais aussi que je traverse un petit trauma actuellement et que niveau alimentation ce n'est pas ça!
Chose que je dis depuis je crois le début de la formation!

Bravo à tout le monde pour toutes ces avancées! 🥰🥰🥰
c'est chouette! Tout le monde avance avec ses victoires et ses difficultés 🥰🥰🥰
Personne n'est parfait!



Vous avez aimé le Livret ? Le Voyage Commence Vraiment Ici Cliquez

Pré-inscrivez-vous à RE"CORPS"NEXION :

Le voyage de 21 jours pour libérer votre corps du mode survie, faire fondre l'armure qui vous pèse, et ne plus subir votre vie mais enfin réapprendre à cheminer avec Lui ☀

Si vous lisez ceci, c'est que vous avez fait votre premier pas. Vous avez enfin compris que vous **n'êtes pas cassée**, mais simplement déconnectée.

Vous avez **identifié le piège de la performance** qui vous épuise et vous avez goûté à **la vérité de votre ressenti**.

Mais le livret n'est que la porte d'entrée. **RE"CORPS"NEXION** est le chemin.

Découvrez LA FORMATION RE"CORPS"NEXION ICI

🏛 POURQUOI RE"CORPS"NEXION EST DIFFÉRENT DE TOUT CE QUE VOUS AVEZ DÉJÀ TENTÉ ?

Ici, on ne cherche pas à **'gérer', à 'contrôler' ou à 'réparer' votre mental par la volonté**.

La plupart des **méthodes veulent 'casser' vos blocages** ; nous, nous comprenons que **votre Armure vous a sauvée**. Au lieu de lutter contre elle, nous lui apportons une **telle sécurité qu'elle finit par fondre d'elle-même**.

Nous quittons le combat pour la rencontre. **Subir son corps, c'est vivre avec un ennemi ; cheminer avec Lui**, c'est retrouver son plus proche allié.

Nous descendons dans la matière, **dans vos fascias, dans votre électricité nerveuse**, pour que la sécurité ne soit plus un concept intellectuel, mais une sensation réelle dans votre peau.

Parce qu'ici, on ne soigne pas votre histoire, on soigne votre géographie intérieure." 🌍

Vous avez **"tout essayé"**. Les coachings, les thérapies, les formations sur la régulation.

Vous avez compris ⚡ la théorie, mais vous ne la vivez pas 🧠 dans votre corps.

RE"CORPS"NEXION n'est pas un **"petit programme"** créé pour l'occasion.

C'est la porte d'entrée puissante et fondamentale de ma formation professionnelle certifiante :

le Massage Therapy Touch®.

J'ai pris les outils d'auto-guérison et de lecture corporelle les plus essentiels (le "socle" que j'enseigne à mes futures praticiennes) et je les ai condensés en un voyage de 21 jours.

C'est une initiation. Vous n'allez pas **"apprendre"** la régulation, vous allez la vivre dans vos tissus, guidée ☀ chaque jour.



LE PROGRAMME : RE"CORPS"NEXION

"21 Jours pour passer du 'Je pense' au 'Je sens'"

MODULE 0 : LES FONDATIONS

On sécurise le contenant. Vous découvrirez le manifeste "**Arrête de forcer**" : pourquoi votre volonté échoue là où votre corps a besoin d'écoute. Vous recevrez votre Carnet de Bord pour cartographier votre voyage.
vous avez goûté au "ressenti" .

SEMAINE 1 : LE DÉCRASSAGE (DÉCONSTRUIRE)

- **INTENTION** : ARRÊTER LES FUITES D'ÉNERGIE ET COMPRENDRE SA MÉTÉO ÉLECTRIQUE.
- **LA LOGIQUE SOMATIQUE** : COMPRENDRE QUE VOUS N'ÊTES PAS CASSÉE, MAIS EN MODE "SURVIE" / .
- **LE MYTHE DU MENTAL** : POURQUOI LA PENSÉE POSITIVE EST TOXIQUE QUAND LE CORPS EST FIGÉ.
- **L'ADDICTION AU STRESS** : SORTIR DE LA DROGUE DE L'ADRÉNALINE POUR REVENIR AU CALME.
- **LA GÉOGRAPHIE DU CORPS** : LOCALISER VOS ÉMOTIONS AU LIEU DE RACONTER VOTRE HISTOIRE.

• SEMAINE 2 : LA MÉCANIQUE (COMPRENDRE)

- **INTENTION** : METTRE DE LA LUMIÈRE SUR VOS VERROUS ET VOTRE CHIMIE INTERNE.
- **LE SYSTÈME NERVEUX** : MAÎTRISER LE NERF VAGUE ET COMPRENDRE LA COMMUNICATION VENTRE-CŒUR-TÊTE.
- **LA NOTION DE VERROU** : IDENTIFIER LES ZONES MUETTES ET LES MÉMOIRES FIGÉES (PSOAS, GORGE, PLEXUS).
- **LA CHIMIE DE RÉPARATION** : L'IMPACT DU REDOX ET DE LA NUTRITION SUR LA SIGNALISATION CELLULAIRE.
- **LA NEUROCEPTION** : RÉAPPRENDRE À VOTRE CORPS À SCANNER LA SÉCURITÉ PLUTÔT QUE LE DANGER

• SEMAINE 3 : LA RECONNEXION (L'ALIGNEMENT)

- **INTENTION** : STABILISER LA SÉCURITÉ ET RÉAPPRENDRE À CHEMINER AVEC LUI.
- **LA BOUSSOLE SOMATIQUE** : RETROUVER LE "OUI" ET LE "NON" BIOLOGIQUE DE VOS TISSUS (VRK).
- **LA MAIN TÉMOIN** : PRATIQUER LE TOUCHER QUI RASSURE SANS PRENDRE L'ÉMOTION DE L'AUTRE.
- **L'HYGIÈNE NERVEUSE** : INSTALLER DES RITUELS DE LENTEUR ET DE CHALEUR RADICALE.
- **LA TROUSSE DE SECOURS** : SAVOIR QUOI FAIRE EN CAS DE "CRASH" OU DE BROUILLARD MENTAL.

BONUS D'INTÉGRATION : VOUS SEREZ INITIÉE À VOTRE BOUSSOLE CORPORELLE (LE VRK), UN OUTIL PUISSANT
EXTRAIT DE MA FORMATION PRO, POUR RECEVOIR UN "**OUI**" ET UN "**NON**" CLAIR DE VOTRE CORPS.



UN COFFRE-FORT DE RESSOURCES QUOTIDIENNES :

-  **21 Vidéos** : Le décodage biologique et déculpabilisant chaque matin.
-  **21 Audios d'enseignement** : Pour infuser ces concepts dans votre quotidien. ou
-  **21 Exercices Somatiques** : Des mouvements doux pour remettre de la vie dans la matière.
-  **21 Ordonnances Somatiques** : Vos rituels d'ancrage non-négociables.
-  **21 Audios de pratique guidée** : Main de sécurité, Scan Météo, Installation de l'Ancre.
-  **BONUS** : Audios d'urgence "**SOS CRASH**" et "**SOS INSOMNIE**"



OFFRES SPECIALES " Votre Reconnexion

L'ouverture officielle de cette formation aura lieu le 21 mars 2026

Le tarif standard pour cet extrait de ma formation professionnelle sera de **197€**.

Mais parce que vous avez fait ce premier pas avec ce livret,

je vous réserve UNE OFFRE PRIVILEGE !

pour réserver votre accès au Tarif de LANCEMENT ☀ exclusif :

OPTION AUTONOMIE : Le Programme RE"CORPS"NEXION SEUL

97€ (au lieu de 197€) jusqu'au 21 mars !

[CLIQUEZ ICI POUR VOUS PRÉ-INSCRIRE](#)
[ET RÉSERVER VOTRE TARIF DE LANCEMENT](#)

OPTION IMMERSION : Le Programme + 1 Séance 1:1

Idéal pour personnaliser le travail du programme et débloquer une tension spécifique avec moi.

Ce que vous recevez : Le Programme RE"CORPS"NEXION (Valeur 197 €) + 1 Séance Stratégique 1:1 avec Moi VALEUR 120€ (Lecture corporelle).

offre lancement : 199 € ou Payable en 2X 99.5 €/mois

OPTION transformation : Le Forfait Ultime (tarif privilège)

Ce que vous recevez :

3 Séances Signature 1:1 avec Moi (Valeur totale 360 € en 2026).

CADEAU EXCLUSIF : Le Programme RE"CORPS"NEXION (Valeur 197 €) est à 39€ !

PRIX TRANSFORMATION : 360€ + 39€ = 399€ au lieu de 557€

avec Facilités de paiement : Payable en 3X fois sans frais 130€/mois

pour le programme de formation complet + 3 séances de massage Therapy avec moi

..

POUR UN ACCOMPAGNEMENT A 360°

ME CONTACTER EN PRIVER POUR BENEFICIER DE CES OFFRES !



Bonus

L'IMPORTANCE DE L'AUTO-DRAINAGE LYMPHATIQUE : UN BIENFAIT QUOTIDIEN

L'auto-drainage lymphatique est une pratique précieuse qui peut transformer votre bien-être quotidien. En l'intégrant à votre routine, notamment après un massage thérapie ou entre vos séances, vous pouvez maximiser les bénéfices de vos soins et améliorer votre santé globale. Voici pourquoi c'est une pratique essentielle à adopter

VIDEO DES 6 VERROUS LYMPHATIQUE ICI

1. Amélioration de la Circulation Lymphatique

Le système lymphatique joue un rôle crucial dans le transport des déchets et des toxines hors de votre corps. En pratiquant l'auto-drainage lymphatique, vous stimulez le flux lymphatique, contribuant ainsi à un nettoyage interne efficace. Cela est particulièrement bénéfique après un massage thérapie, où les toxines sont libérées dans les tissus et doivent être éliminées efficacement.

1. Amélioration de la Circulation Lymphatique

Le système lymphatique joue un rôle crucial dans le transport des déchets et des toxines hors de votre corps. En pratiquant l'auto-drainage lymphatique, vous stimulez le flux lymphatique, contribuant ainsi à un nettoyage interne efficace. Cela est particulièrement bénéfique après un massage thérapie, où les toxines sont libérées dans les tissus et doivent être éliminées efficacement.



2. Réduction de l'Œdème et des Gonflements

L'auto-drainage lymphatique aide à réduire les gonflements et l'œdème, en particulier dans les zones sujettes à la rétention d'eau. Que ce soit après une longue journée de travail, une séance d'exercice intense, ou entre vos massages, cette technique peut soulager rapidement et améliorer votre confort général.

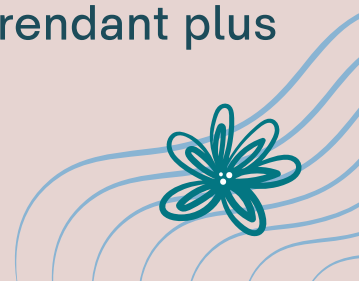


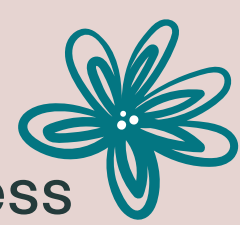
3. Renforcement du Système Immunitaire

Le système lymphatique est étroitement lié à votre système immunitaire. En favorisant une circulation lymphatique fluide, vous aidez votre corps à mieux se défendre contre les infections et les maladies, renforçant ainsi vos défenses naturelles.

4. Amélioration de la Peau et de la Vitalité

Une meilleure élimination des toxines entraîne souvent une peau plus claire et plus éclatante. L'auto-drainage lymphatique contribue à améliorer la santé de votre peau, en la rendant plus lumineuse et plus ferme.





5. Relaxation et Réduction du Stress

La pratique de l'auto-drainage lymphatique est également apaisante et peut avoir un effet calmant sur votre système nerveux. Cela contribue à réduire le stress et à favoriser un sentiment de bien-être général, particulièrement bénéfique après une journée stressante.



6. Soutien Continu entre les Séances de Massage



Entre vos séances de massage thérapie, l'auto-drainage lymphatique sert de soutien continu, prolongeant les bienfaits de vos séances et aidant à maintenir un équilibre optimal dans votre corps. C'est une excellente méthode pour entretenir les effets positifs du massage et optimiser vos résultats à long terme.

Conclusion

L'intégration de l'auto-drainage lymphatique dans votre routine quotidienne est une démarche proactive pour soutenir votre santé et votre bien-être. Que ce soit pour améliorer la circulation, réduire les gonflements, renforcer votre immunité ou simplement vous détendre, cette pratique offre une multitude de bénéfices qui complètent parfaitement vos séances de massage thérapie. Essayez l'auto-drainage lymphatique et découvrez comment il peut transformer votre routine de soins en un rituel de bien-être quotidien.

