



Balance ta Vie...

Retrouve force et énergie

**Carnet personnel**



## De l'énergie pour votre vie !

En tant qu'indépendante du secteur du bien-être, ma mission est d'éclairer les situations difficiles et redonner le goût d'une vie sereine, pleine de joie et d'énergie.

Je reçois mes clients lors de séances personnalisées pour leur apprendre à prendre soin d'eux-mêmes.

Enseignante de formation, j'ai gardé ce profond désir de transmettre. Je partage des savoirs et des connaissances traditionnelles occidentales et orientales en lien avec les découvertes récentes en neurosciences.

### *Comment puis-je vous aider ?*

#### *Par un accompagnement individuel, coaching bien-être*

- pour trouver un meilleur **équilibre** dans sa vie,
- pour **changer** une habitude dont vous voulez vous défaire,
- **traverser** des périodes douloureuses,
- **surmonter** une difficulté,
- gérer le **stress**,
- se régénérer,
- retrouver la joie de vivre.

**Chaque séance est un espace de dialogue et de respect, en toute confidentialité**

Après avoir pris connaissance de vos attentes et de votre priorité, je vous propose présenterai des Techniques et des Ressources Énergétiques Essentielles qui pourraient vous aider.  
Nous déterminerons un plan d'accompagnement.



## **Pour aller mieux**

Changer de cap, prendre un nouveau départ demande un temps d'adaptation plus ou moins long.

L'enthousiasme d'une première séance s'effacera bien vite une fois que les habitudes anciennes referont surface par des automatismes inscrits profondément en chacun. La prise de conscience ne suffit pas.

L'observation de soi est le levier principal de changement. Pour se tenir à cette démarche, avoir un interlocuteur attentif et bienveillant est appréciable.

Être accompagné sur le chemin d'un « aller-mieux » est une chance.

C'est pourquoi ce carnet prévoit des rendez-vous réguliers pour faire le point et approfondir les questions qui se posent.

Les protocoles creuseront petit à petit jusqu'à trouver les racines des soucis qui nous envahissent. Alors seulement, vous pourrez choisir la source qui alimentera vos projets et vous remplira d'énergie et de joie .

### **Chaque rencontre suivra le même déroulement**

1. Un temps de prise de contact : qu'est-ce qui vous amène ? qu'est-ce qui bouge dans votre vie ? qu'attendez-vous de la séance ?
2. Un bilan énergétique
3. Un temps bref de relaxation pour vous mettre en état de réceptivité pour les protocoles énergétiques.
4. Le traitement énergétique proprement dit.
5. Les conseils pour des compléments éventuels.
6. Les points d'attention pour poursuivre à la maison
7. La date du prochain rendez-vous



## Les ressources à votre disposition

### PROTOCOLE PSIO



#### une séance brève de 10 minutes

Cette relaxation sera apportée grâce à la luminothérapie combinées à la relaxothérapie.

### PROTOCOLE Andullation



**Le massage par andullation** est une méthode non médicamenteuse, totalement indolore qui soulage les symptômes de nombreuses affections

chroniques, liés au 'mauvais fonctionnement' ou au 'fonctionnement insuffisant' d'organes.

Les douleurs sont traitées par une combinaison de vibrations mécaniques qui génèrent une résonance dans la cellule et d'ondes de chaleur électromagnétiques diffusées par infrarouge. Les ondes andullatoires pénètrent en profondeur dans les muscles. Elles contribuent à dilater les vaisseaux sanguins et favorisent la circulation sanguine dans tout l'organisme.

### PROTOCOLE SEA Ayurveda Énergétique



Comme en Kinésiologie, grâce à un test musculaire indicateur, nous repérons les blocages pour rétablir les connexions énergétiques perturbées, pour libérer les blocages afin d'améliorer le fonctionnement de tous vos organes de votre corps et dynamiser le mental !

### PROTOCOLE TEM Traitements Énergétiques par les Méridiens



Semblable à l'acupuncture mais sans aiguilles, nous percutons les points énergétiques pour libérer le stress, soulager les tensions, gérer les émotions... et retrouver un meilleur équilibre !

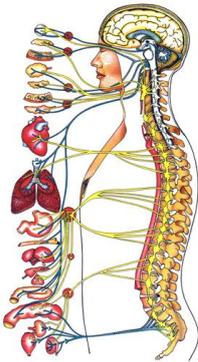


## **PROTOCOLE BACH** Conseillère agréée en 2013 par le Centre Bach,



Je vous guide dans le choix des Fleurs de Bach. Ensemble nous composerons un flacon sur mesure pour soutenir votre propre démarche. En instaurant un dialogue avec les **Fleurs de Bach**, vous prendrez davantage de recul sur ce que vous vivez et repartirez avec le flacon de Fleurs.

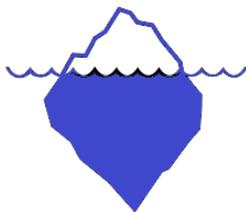
## **PROTOCOLE TMVA**



### **Techniques manuelles vertébrales et articulaires.**

Lorsque la transmission des informations entre le cerveau et les organes passe par la colonne vertébrale. Chaque vertèbre est reliée à un organe, une partie du corps. En donnant une impulsion la libre circulation de l'énergie est rétablie et la force autorégulatrice agit pour nous permettre d'aller mieux.

## **PROTOCOLE TLS**



Le traitement de libération du subconscient permet d'agir sur ces automatismes afin de réagir positivement, en adéquation avec la situation actuelle sans porter le poids du passé, libre en accord avec ce que nous voulons aujourd'hui sans que le passé ne s'impose à nous

## **PROTOCOLE REIKI**



Une méthode simple de bien-être par l'imposition des mains. Cette pratique harmonise et équilibre votre système énergétique.

Elle vous apporte une profonde relaxation.

**À chaque séance, le bilan de votre état général !**



Mon premier rendez-vous

Date : .....

J'ai pris rendez-vous pour

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ce qui a déjà été fait pour cela avant...

.....  
.....  
.....  
.....

**Ma priorité pour cette première séance est**  
.....  
.....  
.....



Ce qui est important pour moi dans la vie,  
ce qui compte le plus...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je me ressource, je me détends...

.....

.....

.....

Ce qui me fait du bien c'est...

.....

.....

.....

.....

.....

.....



J'ai des soucis, des préoccupations

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je remarquerai que je me sens mieux à la fin de la séance à ceci :

.....

.....

.....



## Première séance

### Bilan de mon état général

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 programme .....

### Le traitement énergétique

.....

.....

.....

.....

.....



Les conseils pour des compléments éventuels.

.....  
.....  
.....  
.....

Les points d'attention pour poursuivre à la maison

.....  
.....  
.....  
.....

Je repars avec

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ce que je retiens de ma séance....

.....  
.....  
.....



D'ici la prochaine séance, je m'engage à

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Je prends chaque jour quelques minutes pour prendre soin de moi et je note mes questions et mes observations.*

*Notre prochain rendez-vous :.....*

*J'apporte mon carnet pour partager le parcours avec ses réussites et ses difficultés.*



*Semaine .....*

lundi	
mardi	
mercredi	
jeudi	
vendredi	
samedi	
dimanche	



*Semaine .....*

lundi	
mardi	
mercredi	
jeudi	
vendredi	
samedi	
dimanche	



*Semaine .....*

lundi	
mardi	
mercredi	
jeudi	
vendredi	
samedi	
dimanche	



*Semaine ....*

lundi	
mardi	
mercredi	
jeudi	
vendredi	
samedi	
dimanche	



