

## Recommandation avant votre soin à distance

### **Avant et pendant le soin**

Le jour du soin je vous téléphone à l'horaire convenu ensemble au préalable. Nous confirmerons les axes principaux du soin dont nous aurons parlé lors de la prise de rdv téléphonique.

Une fois le rdv programmé pensez à boire régulièrement avant et après le soin.

Concernant l'alimentation manger selon votre besoin afin de ne pas être distrait par la faim. Toutefois si le soin est prêt du repas je vous conseille de manger léger.

Installez-vous dans un endroit au calme de façon à avoir « Un espace cocon » sans dérangements.

Je vous propose de vous allonger avec une couverture à proximité.

Installez-vous en position allongée les bras le long du corps, les poignets vers le haut du ciel ou une main sur le ventre, une vers le cœur.

Ou si vous préférez une position assise les pieds touchant au sol. Vous pouvez adopter la même posture pour les mains.

L'essentiel est de se sentir bien !

Si possible ne pas croiser les pieds et mains ; toutefois rester à l'écoute de vos ressentis et de vos besoins dans l'instant présent.

Mettez-vous le plus à l'aise possible comme avec des vêtements amples, doux, souples.

Dans les 15 minutes à 30 minutes avant l'appel vous pouvez prendre un temps d'accueil pour être à l'écoute des sensations dans votre corps.

Observer votre respiration, vos tensions, laisser venir les émotions, laisser passer toutes formes de pensées.

Vous pouvez penser à votre intention pour le soin, à vos désirs. C'est une attitude à garder pendant le soin.

Vous pouvez la garder et la développer en méditation par exemple.

Si vous avez des questions vous pouvez les noter ou simplement les laisser aller.

Vous pouvez si vous le souhaitez poser un objectif.

## **Pendant le soin vous pouvez ressentir**

### Émotionnellement :

Des émotions intensifier, des émotions qui refonds surface, une sensation de vide

### Physiquement :

Des sensations de picotement de chaleur de froid

Des gargouillements, des frissons, des sensations de mouvements interne et externe au corps

### Esprit :

Apaisement, renouveau, vide des mémoires lourdes, faciliter a prendre des décisions

## **Après le soin**

Si vous êtes réveillez prenez le temps pour vous remettre en mouvement par des gestes lents et ne pas se relevé tout de suite et vite. Buvez un verre d'eau doucement. Si vous avez dormi c'est très bien aussi !

Je vous propose de noter vos ressentis de la séance cela vous permettra de prendre du recul et un temps de qualité pour vous.

Il est recommandé d'avoir du temps à soi après le soin.

Toutes forme d'addictions va faire redescendre les effets et pourtant le fait de monter en vibrations hautes peut donner l'envie de consommer.

## **Me contacter**

Je vous propose de me faire un retour écrits détaillée sous forme de mail :

Comment s'est manifesté le soin pour vous ?

Avez-vous senti les bienfaits ?

Comment vous vous sentez après ?

Répond-il à vos attentes ?

Avez-vous des questions à me poser ?

Souhaitez-vous que l'on se joigne par téléphone ?

Désirez-vous poster un témoignage sur l'espace « ... » du site