



La Bel'info

Toutes les infos du cabinet Bel'harmonie sont dans la Bel'info !

n°2 – octobre 2021



Nouvelles du cabinet

Retrouvez le cabinet Bel'harmonie à la **BIO-COOP** de Vélizy !

Vendredi 29 octobre
de 15h à 18h

57 place Louvois - Vélizy-Villacoublay

Venez découvrir et vous renseigner sur le cabinet, échanger sur les bienfaits des soins énergétiques et même planifier un rendez-vous ! Je répondrai à toutes vos questions.

C'est de saison !

Faites-vous masser !

La **peau et le toucher** sont en lien direct avec l'automne, notre peau étant un lieu d'échange entre l'extérieur et l'intérieur (comme nos poumons).

Les **bienfaits du massage** ne sont plus à prouver !

Recevoir un massage, qui plus est énergétique, vous permettra de libérer vos émotions, de prendre soin de vous, de vous accorder un moment d'introspection, de douceur et de bien-être.

Selon votre envie et votre préférence, je vous propose différents massages :

le **massage relaxant** : tout en douceur ;

le **massage évolutif** : du sur mesure ;

le **massage énergisant** : relancez votre énergie ;

le **massage ayurvédique** : tonique et rythmé ;

le **massage du dos** : court et efficace ;

le **massage AMMA assis** : se détendre et se libérer du stress.

Prenez votre **rendez-vous** directement depuis le **site internet** du cabinet !

Édito : Prévenir plutôt que guérir !

L'automne rime souvent avec **baisse d'énergie** et moral en berne... pourquoi ?

Retour de la saison sombre, des jours qui raccourcissent, de la fraîcheur... les animaux se préparent à l'hiver, les oiseaux migrent ...

Nous prenons le même chemin, notre **énergie est descendante**.

Les **poumons** sont particulièrement sollicités en cette saison, signe de rhume, bronchite et troubles de la sphère ORL.

Nous pouvons également nous sentir **triste**, nostalgique voir mélancolique.



C'est le bon moment pour nous **d'intérioriser**, de faire le point, de se séparer des choses inutiles, de **se purifier** physiquement et psychologiquement

Il est donc important de **surveiller**, en cette saison, la **bonne circulation** de notre énergie surtout celle de nos **poumons** grâce aux soins énergétiques, à une alimentation adaptée et un rythme de vie ralenti.

Préservez votre harmonie intérieure, votre forme physique et votre sérénité ! **prenez soin de vous !**

Julie

Zoom sur ... La respiration

Pour nourrir l'énergie du poumon et relaxer l'esprit il est important de **bien respirer !**

Une bonne respiration a un effet puissant et positif sur le cœur, la circulation, le système immunitaire, les organes, les muscles et les articulations.

La **respiration complète** répond à ce besoin et vous procurera des **sensations physiques** : réveil en profondeur de son être et libération de sa cage thoracique et **mentales** : procure un bien être complet, aide à se vider de ce qui nous encombre.

La **cohérence cardiaque** est un outil qui vous permettra de pratiquer cette respiration complète ; ses effets bénéfiques sur le stress, le sommeil et l'harmonisation corps et esprit ne sont plus à prouver !

Vous souhaitez de plus amples renseignements : **contactez-moi !**