

Lettre d'information n°6

Bonjour à toutes et tous,

Nous venons de passer un été très chaud et fatigant pour les organismes tant au niveau physique qu'émotionnel. Les événements climatiques et le contexte international peuvent faire ressurgir en nous de vieilles mémoires qui doivent être libérées. Ces événements peuvent également nous rendre anxieux et inquiets pour l'avenir. Nous verrons dans cette lettre comment gérer son anxiété. Ces conseils sont aussi valables pour les petites ou grandes têtes blondes qui vont faire leur rentrée des classes.

A l'automne, la chaleur des rayons du soleil s'amenuise doucement et nourrit beaucoup moins notre énergie Yang. Le Yang, en énergétique chinoise, est l'énergie du feu, notre énergie masculine, celle qui nous pousse dans l'action, le « faire ».

Pour garder l'équilibre, qui est un facteur fondamental de vie, l'énergie Yin, à l'inverse commence à devenir montante. Elle est notre énergie profonde. Le Yin contre le Yang, nourrit notre énergie féminine, qui est source de l'énergie vitale et créatrice. Elle nous pousse à une plus grande intériorité, c'est à dire à revenir à notre « être » plutôt qu'à « faire ».

Bonne rentrée !!

Retrouvez l'ensemble de ces lettres infos sur mon site internet

terreenergie.fr

Suivez moi sur :

Facebook : <https://www.facebook.com/isatherapeuteenergetique>

Instagram : https://www.instagram.com/isa_therapeute_energetique_mtp/?hl=fr

Bonne lecture

Isabelle ☺ ❤

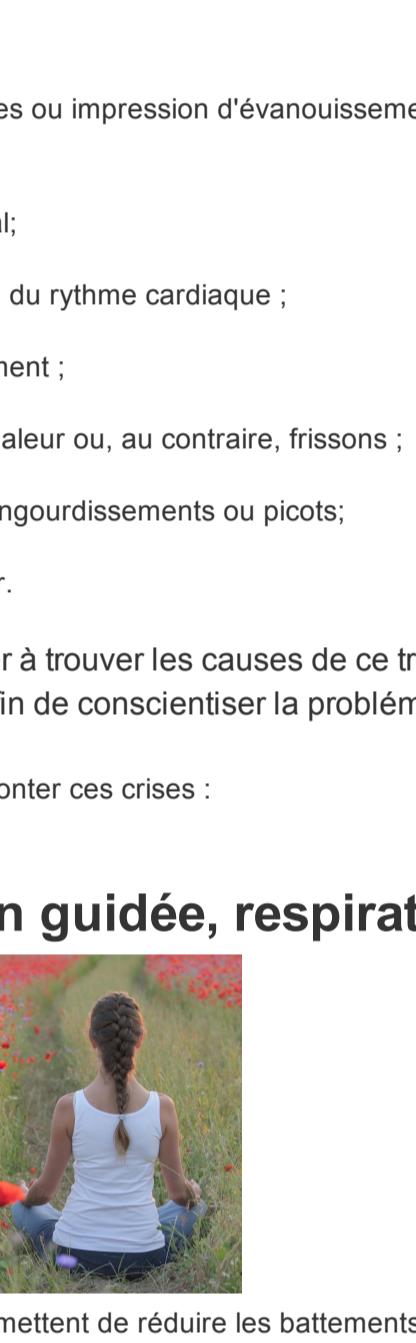
Évènement

Ateliers découverte de la géobiologie | Prades le lez

DEVENEZ AUTONOME !!

J'organise 3 ateliers de formation à la géobiologie. [En savoir plus sur la géobiologie](#). Atelier

1 : **samedi 17 septembre - Apprendre à détecter les réseaux telluriques :** cours d'eau souterrains, réseau curry, harman...



Atelier 2 : **Samedi 8 octobre - savoir repérer les différentes sources de pollutions électromagnétiques et s'en protéger-**

Atelier 3 : **Samedi 12 novembre - Le nettoyage énergétique des maisons et des personnes-**

Coût : 60 euros la journée

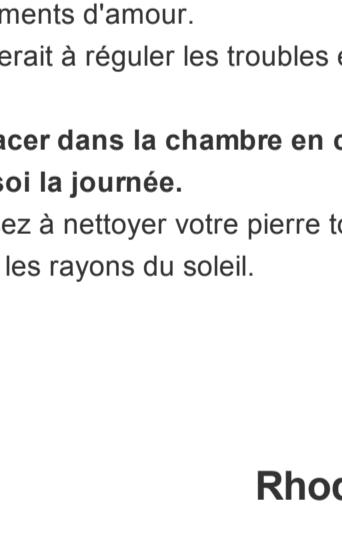
Réservez ou confirmez moi votre présence par mail ou au 06 63 82 88 58

Les supports de cours sont fournis. Vous aurez à disposition des baguettes de sourcier et pendule afin de tester les outils qui vous correspondent le mieux avant de vous engager sur un achat.

Le repas du midi n'est pas fourni, possibilité de faire chauffer son repas sur place .

Nouvelle prestation | Séance de détection des problématiques intestinales

Diagnostic de 30 minutes



Vous avez mal au ventre, des troubles intestinaux, ventre gonflé, vous êtes fatigué et vous avez demandé si votre alimentation est en cause ?

Cette séance permet d'identifier et de localiser les dysbioses et porosités intestinales.

Suite à l'identification de la problématique, je vous conseille sur l'alimentation adaptée (recherche des intolérances) et sur la supplémentation spécifique que votre organisme à besoin.

Objectif : retrouver un équilibre intestinal et réduire les symptômes en lien.

[Des informations complémentaires...](#)

L'ANXIETE Comment mieux le gérer ?

Symptômes de l'anxiété

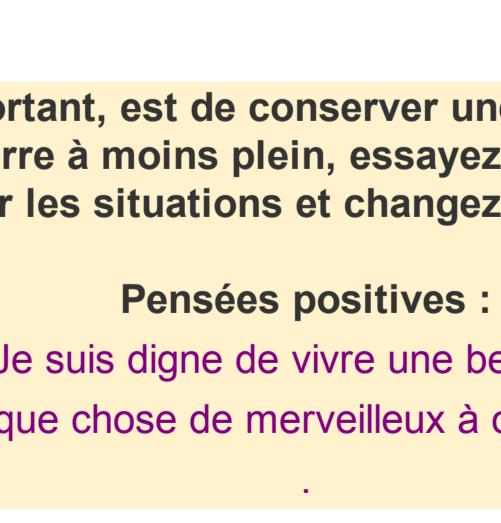
Ressentir un peu d'anxiété est tout à fait normal. L'anxiété nous protège et peut nous aider à faire face à une situation inquiétante ou peut-être dangereuse. L'anxiété est ressentie comme une crainte dont la cause est difficile à préciser. L'anxiété est alors liée à des événements particuliers et disparaît généralement dès que la vie reprend son cours normal.

L'anxiété devient cependant un problème quand :

- elle ne disparaît pas quand la situation préoccupante revient à la normale ;
- elle occasionne un niveau de détresse important ;
- elle n'est liée à aucun événement de vie, c'est-à-dire qu'elle apparaît sans raison ;
- elle préoccupe la personne ;
- elle empêche la personne de fonctionner et d'agir normalement au travail, en société ou dans d'autres domaines de la vie quotidienne.

La personne présentant un trouble anxieux peut ressentir divers malaises physiques et psychologiques plus ou moins intenses qui accompagnent son sentiment d'anxiété. Voici les symptômes les plus fréquents :

Méditation, méditation guidée, respiration



Le souffle et le contrôle de sa respiration permettent de réduire les battements cardiaques, d'apaiser le mental et de retrouver une sensation de calme intérieur. Pas facile me dirait vous, vous n'avez jamais fait de méditation et c'est compliqué quand le mental s'emballe... alors il faut s'entraîner, faire des exercices guidés, régulièrement afin de pouvoir mettre en pratique le jour où survient la crise.

Voici des exemples de méditation guidée, prenez sur internet les méditations que vous appelez, faites confiance à votre intuition.

En cas d'anxiété : <https://youtu.be/SnyQpBu2BSc>

Pour dormir : <https://youtu.be/QvEGBV5QiT0>

L'Huile essentielle d'Orange douce

Stress et état dépressif : Propriétés anxiolytiques

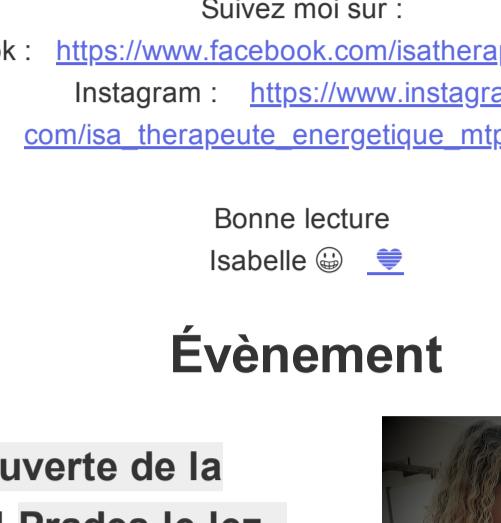
Plusieurs études ont montré que la diffusion ou l'olfaction de l'essence d'orange permet de diminuer l'anxiété chez l'adulte ou chez l'enfant, dans des situations stressantes, comme lors de consultations chez le dentiste.

Effets sur l'humeur : sans parler de propriétés anti-dépressives au sens strict, l'essence d'orange douce améliore l'humeur, donne de la gaieté, et de la vitalité : à utiliser sans hésiter en cas d'apathie, de déprime ou de morosité.

Mélange anti stress pour les anxiens :

- Placer dans un diffuseur 3 gouttes de chacune de ces huiles essentielles : essence de Bergamote, d'Orange douce, et huile essentielle d'Ylang Ylang.
- Diffuseur 10 à 20 minutes 1 à 3 fois par jour.
- (le parfum d'Ylang Ylang peut être entêtant pour certaines personnes : diminuer alors le nombre de goutte d'Ylang Ylang, et remplacer les par de l'essence d'Orange douce ou de l'huile essentielle de Lavande officinale)

Le quartz rose pour réduire l' anxiété



Si vous avez le cœur brisé ou que vous souffrez de crises d'angoisses, cette pierre peut vous aider à passer ces périodes de crise grâce à son énergie réconfortante.

Son contact rassure, renforce la confiance en soi et la capacité de s'accepter tel que l'on est. Lié au chakra du cœur, le quartz rose faciliterait la respiration et renforcerait les sentiments d'amour.

Il aiderait à réguler les troubles endocriniens.

Prends soin de toi et pense au soin de bioénergie / alimentation santé!

Pour vivre en harmonie dans ta maison, je te propose une expertise géobiologique

Vous aimez cette lettre info ?

Faites le moi savoir et partage à tes contacts :

[Facebook](#) et [Instagram](#)

Vous me souhaitez plus recevoir cette lettre, faites le moi savoir également à fevrier.geobiologie@hotmail.com

[Facebook](#) et [Instagram](#)

Isabelle FEVRIER- Terre & Energie

Atelier du bien-être

8 avenue des Baronnes

34730 Prades le lez

06 63 82 88 58

[https://terreenergie.fr/](http://terreenergie.fr/)

Courrier: fevrier.geobiologie@hotmail.com

Vous ne souhaitez plus recevoir ces emails ? [Désabonnez-vous](#).

Les plantes

Rhodiola Rosea et Safran

La Rhodiola Rosea est destinée aux personnes cherchant à s'adapter au stress émotionnel et à améliorer l'humeur.

Ces plantes permettent naturellement l'adaptation à ces surcharges émotionnelles.

Adapté aux personnes souhaitant améliorer leur état d'esprit, la rhodiola aide l'organisme à s'adapter au stress émotionnel et à améliorer l'état d'esprit.

Objectif : retrouver un équilibre intestinal et réduire les symptômes en lien.

[Des informations complémentaires...](#)

Le son des diapasons

Diapason des ondes du cerveau : ondes delta

Les ondes delta sont plus actives lorsque vous êtes sans but, elles apparaissent lorsque vous êtes endormi et réduit votre sentiment général de prise de conscience.

Cet état du cerveau est le plus souvent retrouvé pendant que l'on est dans une méditation profonde ou un sommeil profond.

Les ondes cérébrales Delta apparaissent pendant que vous dormez, elles offrent un certain nombre d'avantages, en particulier pour la guérison et le renforcement du corps.

L'utilisation de ce diapason procure la détente de l'esprit.

Si vous pouvez retrouver ce diapason sur www.diapasons.fr; Vous retrouvez également de nombreux diapasons lors de mes soins de bioénergie (j'utilise les diapasons du solfège sacré, les diapasons des ondes cérébrales ou des diapasons thérapeutiques en fonction des problématiques).

Le plus important, est de conserver une attitude positive, voyez le verre à moins plein, essayez de prendre de la hauteur sur les situations et changez de point de vue.

Pensées positives :

Je suis digne de vivre une belle vie.

J'ai quelque chose de merveilleux à offrir au monde

Prends soin de toi et pense au soin de bioénergie / alimentation santé!

Pour vivre en harmonie dans ta maison, je te propose une expertise géobiologique

Vous aimez cette lettre info ?

Faites le moi savoir et partage à tes contacts :

[Facebook](#) et [Instagram](#)

Vous me souhaitez plus recevoir cette lettre, faites le moi savoir également à fevrier.geobiologie@hotmail.com

[Facebook](#) et [Instagram](#)

Isabelle FEVRIER- Terre & Energie

Atelier du bien-être

8 avenue des Baronnes

34730 Prades le lez

06 63 82 88 58

[https://terreenergie.fr/](http://terreenergie.fr/)

Courrier: fevrier.geobiologie@hotmail.com

Vous ne souhaitez plus recevoir ces emails ? [Désabonnez-vous](#).

Le plus important, est de conserver une attitude positive, voyez le verre à moins plein, essayez de prendre de la hauteur sur les situations et changez de point de vue.

Pensées positives :

Je suis digne de vivre une belle vie.

J'ai quelque chose de merveilleux à offrir au monde

Prends soin de toi et pense au soin de bioénergie / alimentation santé!

Pour vivre en harmonie dans ta maison, je te propose une expertise géobiologique

Vous aimez cette lettre info ?

Faites le moi savoir et partage à tes contacts :

[Facebook](#) et [Instagram](#)

Vous me souhaitez plus recevoir cette lettre, faites le moi savoir également à fevrier.geobiologie@hotmail.com

[Facebook](#) et [Instagram](#)

Isabelle FEVRIER- Terre & Energie

Atelier du bien-être

8 avenue des Baronnes

34730 Prades le lez

06 63 82 88 58

[https://terreenergie.fr/](http://terreenergie.fr/)

Courrier: fevrier.geobiologie@hotmail.com

Vous ne souhaitez plus recevoir ces emails ? [Désabonnez-vous](#).