

# Newsletter n°1

## Décembre 2021

Je suis très heureux de vous faire parvenir, à la veille de cette fin d'année, cette première lettre d'informations.

Je souhaitais, pour clôturer cette année, vous remercier de la confiance que vous m'avez accordée dans la démarche d'éveil que vous avez décidée d'entreprendre.

**Pour 2022, j'ai décidé de compléter mes activités par des nouveautés portant sur :**

Marche en pleine conscience

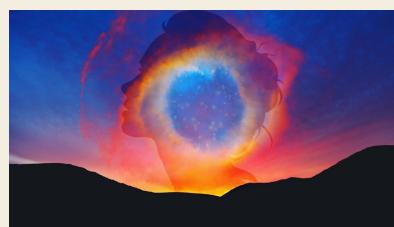


Formation au développement du ressenti intérieur et extérieur

Exercices de nettoyage et d'unification des chakras



Méditations guidées et respirations en conscience



Expériences extra corporelle  
Deuxième semestre 2022

**Cliquez ici pour retrouver le calendrier des activités**

**Plus d'infos**





## Deux mots sur le ressenti extérieur et le ressenti intérieur ?

- Le **ressenti extérieur** appelé également **Clair Ressenti** est une de nos perceptions extra-sensorielles qui permet de situer des vibrations du monde invisible à l'aide du toucher éthélique.
- Le **ressenti intérieur** permet quant à lui de qualifier la vibration, d'en connaître les qualités et les effets grâce au ressenti corporel (zone(s) du corps, chakra concerné, types de sensations) ou au niveau émotionnel et sensoriel (bien être, oppression, fluidité, ...).

🎄 Je vous souhaite un joyeux noël et d'excellentes fêtes de fin d'année ! 🎄

François Journet

Retrouvez les informations complémentaires :



Sur le site internet  
[existentielessentiel.fr](http://existentielessentiel.fr)



Par téléphone  
06 32 70 39 05



Par mail  
[existentiel.essentiel@gmail.com](mailto:existentiel.essentiel@gmail.com)