

Newsletter n°31

Décembre 2024

Je vous souhaite avec un peu d'avance un joyeux Noël 2024 et d'excellentes fêtes de fin d'année !

J'en profite également pour remercier celles et ceux qui m'ont témoigné leur confiance sur cette année 2024.

Pour démarrer l'année 2025 sur de bonnes bases, je partage avec vous l'exercice de "toning" ci-dessous, que je pratique régulièrement.

Ces sons puissants ont des effets à travers vos quatre corps inférieurs, vous aidant à relâcher les formes pensées négatives ou les énergies enclavées. C'est un merveilleux outil qui permet également de calmer le mental.

Chaque son correspond à une fréquence particulière. Lorsque vous chanterez les sons correspondants aux chakras, ceux-ci résonneront dans votre système corporel et éthérique ils s'équilibreront, s'harmoniseront et se renforceront.

Exercice de "toning"

Commencez l'exercice en portant votre attention sur le chakra racine puis prononcez le son :

LAHM

Portez maintenant votre attention sur le chakra sacré et prononcez le son :

VAM

Porter votre attention sur le chakra plexus solaire et prononcez le son

RAM

Porter votre attention sur le chakra du cœur et prononcez le son

YAM

Porter votre attention sur le chakra de la gorge et prononcez le son

HAM

Porter votre attention sur le chakra du troisième œil et prononcez le son

OM

Porter votre attention sur le chakra couronne et prononcez le son

SOAM

Pour chaque Chakra, faites durer le son le plus longtemps possible, puis prenez deux ou trois respirations entre chaque son.

Pour chaque chakra, répéter environ dix fois chaque son avant de passer au chakra suivant.

Marquez un temps de pause un peu plus long avant de passer à un nouveau chakra.

Vous ressentirez des vibrations corporelles à des endroits différents en fonction de chaque son prononcé. Prenez le temps de ressentir le bienfait de cet exercice lorsque vous l'aurez terminé.

Pour ma part j'aime bien réaliser cet exercice debout car cette position permet d'exploiter pleinement la capacité des poumons.

Les nouveautés pour 2025

Deux fois par mois, un atelier de transmutation lié à une thématique spécifique.

Une session le samedi de 14h00 à 17h00 et une autre le dimanche de 10h00 à 13h00

pour ceux qui ne sont pas disponibles le samedi

Le nombre de places est limité à 8 personnes par session

L'entrée est sur don libre.

Concernant le mois de janvier 2025

Le premier atelier est programmé :

- le samedi 11 janvier (il reste 4 places)
- le dimanche 12 janvier (il reste 8 places)

Par des méditations libres ou guidées, des exercices de respiration, des mantras, un état modifié de conscience au son du tambour chamanique, ... je vous aiderai à :

- Libérer vos mémoires karmiques et ancestrales
- Intégrer de nouvelles énergies bienfaitrices en accord avec vos attentes / votre chemin de vie.

Réservation par sms ou par mail en indiquant le nombre de participants et leurs prénoms
Plus d'informations sur la page "Actualités" du site internet

Retrouvez les informations complémentaires :



Sur le site internet
existentielessentiel.fr



Par mail
existentiel.essentiel@gmail.com



Par téléphone
06 32 70 39 05



Sur Facebook
[Déale - De l'existentiel à l'essentiel](https://www.facebook.com/Déale-De-l'existentiel-à-l'essentiel)