



FICHE SÉANCE

SOIN ÉNERGÉTIQUE

Pour vous

Tél. : 06 42 02 60 36

E-mail : frequencecoeur@gmail.com

Site : www.frequencecoeur.com

Comment se passe la séance ?

JUSTE AVANT, vous êtes invité.e à :

- ∞ vous installer dans un environnement calme dans lequel vous ne serez pas dérangé(e) en position confortable pour vous, **allongée ou assise** (prévoir une couverture) ;
- ∞ **prendre de l'eau** (et des mouchoirs) près de vous ;
- ∞ **prendre de quoi écrire** ;
- ∞ **noter de 1 à 10 votre état** de bien-être en début de séance (10 = note la plus élevée) ;
- ∞ **vous préparer** en demandant l'aide de votre mental afin de vous rendre disponible « du mieux possible » pour la séance (*dans la tête ou à voix haute*) :
« Mon mental je te remercie d'être là mais je te demande de laisser la séance se dérouler ici et maintenant sans interférer »
- ∞ **poser l'intention** de recevoir le soin (*dans la tête ou à haute voix*) ;
« J'autorise « Fréquence Cœur » à effectuer la séance de soin énergétique sur moi ici et maintenant »

PENDANT, vous êtes invité.e à :

- ∞ **vous détendre** ;
- ∞ **vous concentrer sur ce moment de soin POUR VOUS** en laissant défiler les pensées qui se présentent tels des nuages dans le ciel ;
- ∞ **rester en silence** le temps du Soin ;
- ∞ **vous centrer sur votre cœur** (chakra du cœur, en haut de la poitrine*) en y plaçant votre main ([voir article sur le blog « le chakra, qu'est-ce que c'est ? »](#)) ;
- ∞ **vous hydrater** si vous en ressentez le besoin ;
- ∞ **garder vos questions** pour les poser en fin de séance ;
- ∞ **prendre des notes** des informations partagées une fois le soin réalisé.

Les effets que vous pouvez ressentir en cours de séance :

- *un endormissement : le mental étant au repos l'énergie fait son travail sur le plan inconscient ;*
- *de la chaleur ou du froid dans certaines zones ou dans tout le corps ;*
- *des fourmillements ; des petits maux de tête ; des petites sensations de douleur ;*
- *l'envie de pleurer ou de rire, parfois une sensation profonde de joie ;*
- *... ou rien de tout cela, cela ne veut pas dire qu'il ne se passe rien, nous sommes chacun différent et avons nos propres ressentis énergétiques.*

APRÈS, vous êtes invité.e à :

- ∞ **bien vous hydrater** pour permettre à votre corps physique d'éliminer ce qu'il a besoin d'éliminer après le soin ;
- ∞ **rester un temps calme** juste après pour réfléchir, intégrer la séance et les informations ;
- ∞ **à prendre des petits moments de repos** dans les jours qui suivent (dans la mesure du possible), car vous pouvez ressentir de la fatigue.

Les effets que vous pouvez ressentir le temps que le rééquilibrage énergétique se fasse :

- *un mieux-être immédiat ou progressif ;*
- *de la fatigue ou bien au contraire une grande énergie ;*
- *parfois une majoration transitoire des sensations de douleur.*

Le temps d'intégration de la séance se fait la plupart du temps sous 3 semaines (environ 21 jours). Dans le cas d'une première consultation énergétique, il se peut que vous ne ressentiez pas de façon directe les bénéfices. Une observation et une perception subtile des énergies peut prendre du temps.

Notre corps physique est fait de matière. Il est donc plus dense que nos corps subtils qui sont de l'énergie. Aussi il doit « digérer » dans la matière le travail réalisé avec les énergies. Il le fait par des manifestations physiques en cherchant à se rééquilibrer, se réajuster, s'harmoniser. Notre corps physique est conçu pour réagir et trouver un juste équilibre avec le support de notre intention de vivre le bien-être.

Un Soin énergétique est un processus de nettoyage, de libération de mémoires, de croyances, d'émotions, de tensions physiques, ou autre selon les besoins. Tout ce qui aura été nécessaire de nettoyer le temps de la séance le sera à ce moment-là. Des sensations d'apaisement, de légèreté et de libération sont très souvent ressenties.

Afin de ne pas rester seul.e avec une question, vous avez la possibilité après la séance (dans un délai maximum de 48h hors week-end), d'envoyer un email [1 page maximum](mailto:frequencecoeur@gmail.com) à frequencecoeur@gmail.com, pour :

- ∞ partager les 2 notes attribuées en début et en fin de séance ;
- ∞ faire part de vos ressentis physiques et/ou émotionnels ;
- ∞ poser une question d'éclairage en lien avec la séance.

[Pour rappel : Une attente précise de résultats quant à des bénéfices directs de la consultation ne peuvent être garantis !]

Aucun soin ne remplace ni le diagnostic, ni le traitement médicamenteux, ni le suivi par un médecin ou un spécialiste.