



FICHE SÉANCE

BILAN 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) ;
- ∞ **noter de 1 à 10 votre état de bien-être** avant le début de la séance (10 = note la plus élevée) ;
- ∞ **prendre de quoi écrire** ;
- ∞ **poser par écrit** toutes les questions que vous souhaitez aborder (situation ou éléments qui vous préoccupent) ;
- ∞ **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 »](#)) ;
- ∞ **prendre de l'eau** près de vous (éventuellement des mouchoirs) ;
- ∞ **vous détendre** (en écoutant par exemple une musique douce ou relaxante).

PENDANT, vous êtes invité.e à :

- ∞ **partager** la situation et les éléments notés avant la séance ;
- ∞ **rester un temps calme** le temps que le Bilan s'effectue ;
- ∞ **vous hydrater** en cas de besoin ;
- ∞ **prendre des notes** au moment de la restitution des informations partagées de votre Bilan ;
- ∞ **poser des questions** en lien avec les éléments reçus.

APRÈS, vous êtes invité.e à :

- ∞ **bien vous hydrater** ;
- ∞ **noter de 1 à 10 votre état** de bien-être en fin de séance (10 = note la plus élevée) ;
- ∞ **rester un temps calme** afin d'assimiler les informations reçues.

Le temps d'intégration de la séance se fait sur un temps plus ou moins long :

- vos croyances peuvent avoir été bousculées ;
- une prise de conscience sur votre situation peut émerger ;
- un apaisement et/ou un allègement peuvent se ressentir ;
- des interrogations peuvent surgir.

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 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 bilan, aucune guidance ne remplace ni le diagnostic, ni le traitement médicamenteux, ni le suivi par un médecin ou un spécialiste !