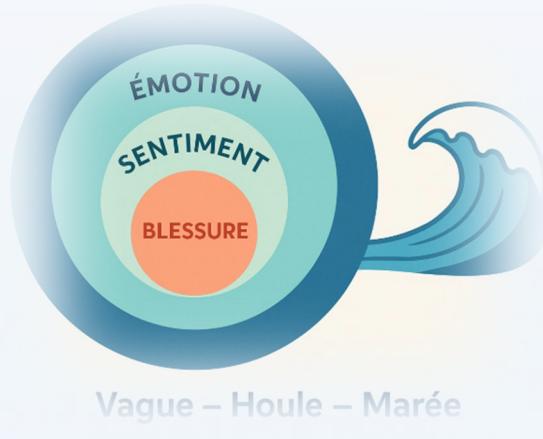


*Libérer ses émotions », c'est un processus simple en apparence, mais très profond dans ce qu'il change en nous.*



**Libérer ses émotions, ça veut dire :** arrêter de les garder à l'intérieur, où elles s'accumulent, se figent et créent de la tension, du stress, des schémas répétitifs, différentes pathologies.

- Les reconnaître au lieu de les ignorer.
- Les accueillir au lieu de les juger.
- Les laisser circuler au lieu de les retenir.

Une émotion qui n'est pas libérée devient un poids : elle se cristallise dans le corps, influence notre mental, et revient encore et encore sous forme de réactions automatiques.

**Concrètement, libérer une émotion, c'est :**

- mettre des **MOTS** sur des **MAUX**,
- comprendre son **message**,
- accepter ce qu'elle raconte,
- lui permettre de **sortir** : par la parole, le mouvement, le souffle, l'écriture, les larmes, un soin énergétique...

Une émotion,  
c'est de l'énergie  
en mouvement.



Une **émotion**, c'est une réaction intérieure, à la fois **corporelle et psychique**, qui apparaît lorsque quelque chose nous touche — une situation, un souvenir, une personne, une parole, un événement. Souvent refoulée, on ne veut pas l'entendre et/ou on n'en a pas conscience → donc elle n'est pas reconnue !!

### ♦ Une émotion, c'est un message du corps et du cœur.

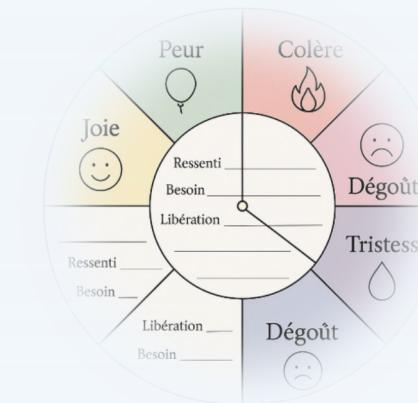
Elle nous informe de ce que nous vivons, dans l'instant présent : peur – colère – tristesse – joie – .....

Chaque émotion a une fonction :

- **La peur** protège
- **La colère** pose une limite
- **La tristesse** libère
- **La joie** ouvre
- **Le dégoût** éloigne de ce qui n'est pas bon pour nous
- **La surprise** permet de s'adapter

Elles ne sont ni bonnes ni mauvaises :

♦ **elles sont des indicateurs précieux pour mieux comprendre ce qui se passe en nous.**



Comprendre ses émotions, c'est déjà commencé à guérir.

Et c'est le voyage que je t'invite à faire...



## LES PILIERS DE LA LIBERATION EMOTIONNELLE :

- Reconnaître et nommer ses émotions : cela implique d'être à l'écoute de soi et de mettre des mots sur les émotions ressenties pour éviter qu'elles se cristallisent.
- Accepter les émotions sans jugement : souvent, nous réprimons les émotions inconfortables comme la colère ou la tristesse, ce qui peut provoquer des blocages.
- Comprendre les causes profondes : explorer la source des émotions pour identifier les déclencheurs et mieux les gérer à l'avenir.
- Libérer l'émotion : càd libérer les charges émotionnelles : la méditation, la visualisation, les pratiques énergétiques et outils spirituels.

## L'importance de la guérison émotionnelle

Les émotions non guéries s'accumuler et se transformer en stress, anxiété, fatigue ou maladies psychosomatiques. La guérison émotionnelle permet de restaurer l'harmonie intérieure et de retrouver un sentiment d'unité avec soi-même et les autres. Elle aide à se reconnecter à ses besoins authentiques, à renforcer la résilience et à créer un bien-être durable.

## Mon Accompagnement « Libération émotionnelle » :

Libérer les émotions, **grâce au REIKI** – soin énergétique qui va travailler en profondeur pour libérer les tensions et nœuds énergétiques, **grâce à l'atelier pratique** et **grâce à la méditation** personnalisée

## Accompagnement « Libération émotionnelle »

Le but de cet accompagnement complet : vous permettre de travailler en profondeur pour libérer les émotions qui vous alourdissent. Vous retrouverez ainsi légèreté - douceur & équilibre.

**Reconnaitre ses émotions, les accueillir et s'en libérer.**



**1 séance REIKI 1h15**

**1 atelier pratique** 75 €

**1 audio personnalisé**

**OU Atelier pratique  
seul + audio** 45 €

• **Reiki** – Le Reiki, méthode de soins énergétiques douce et bienveillante, vous enveloppe d'un calme immédiat et vous apaise. L'énergie canalisée par le praticien durant la séance vient harmoniser vos différents centres énergétiques , relâcher les tensions internes et libérer ce qui doit l'être.

• **Atelier pratique personnalisé** - En fonction des problématiques identifiées lors de la séance, un atelier pratique vous est proposé. Il vous permet d'ancrer les prises de conscience, d'avancer sur votre chemin intérieur et de faire évoluer en douceur vos schémas émotionnels.

• **Méditation guidée personnalisée** - Pour prolonger les effets de la séance, une méditation guidée sur-mesure vous accompagne après le soin. Elle soutient la libération, apaise le mental et vous reconnecte à votre énergie profonde.

**Effets ressentis** : • Apaisement intérieur • Clarté émotionnelle • Meilleure connaissance de soi • Retrouver son équilibre et sa capacité à avancer sereinement

*« Libérer ses émotions, c'est retrouver légèreté et sérénité ».*