



Christine Jeanneret

# 3 gestes pour harmoniser votre énergie au quotidien

SITE WEB  
**CHRIS-ENERGIES.COM**

SUIVEZ-MOI

 /chris.energies

 /christine.lanoir.319/

 /christine-jeanneret-8a5a8877/

 /@christine-jeanneret





# Retrouvez votre centre, chaque jour

***Votre énergie, c'est votre boussole.***

*Quand elle est claire, vous vous sentez léger, concentré, en paix.*

*Mais quand elle se trouble – stress, émotions, fatigue, interactions – tout semble se brouiller.*

*Ce petit guide est une invitation à reprendre le lien avec votre corps et votre essence, en trois gestes simples à pratiquer à tout moment de la journée.*



***Pas besoin d'y croire, juste d'expérimenter.***

SITE WEB  
**CHRIS-ENERGIES.COM**

# Le souffle d'ancrage

Geste n°1

*Objectif : Vous reconnecter à votre corps et à la Terre pour retrouver stabilité et présence.*

- 1** Asseyez-vous confortablement, les pieds bien à plat au sol.
- 2** Fermez les yeux et imaginez que vos pieds s'enracinent doucement dans la Terre.
- 3** Inspirez profondément par le nez, comme si vous faisiez remonter une énergie douce depuis le sol.
- 4** Expirez lentement par la bouche, en relâchant tout ce dont vous n'avez plus besoin.
- 5** Répétez ce cycle 7 fois, en sentant le calme s'installer.

*Résultat : Vous ressentez votre ancrage. Votre mental ralentit, votre énergie se stabilise. Vous êtes ici, maintenant.*



# Le geste du cœur lumineux

**Objectif :** Réharmoniser votre énergie émotionnelle et rouvrir votre centre du cœur.

- 1 Posez une main sur votre cœur, l'autre sur le plexus solaire (au-dessus du nombril).
- 2 Fermez les yeux. Respirez doucement.
- 3 Imaginez une lumière dorée ou rose qui s'ouvre dans votre poitrine.
- 4 À chaque inspiration, sentez cette lumière s'étendre à travers votre poitrine, votre gorge, vos bras.
- 5 À chaque expiration, laissez partir les tensions, les peurs, les colères.

**Résultat :** Vous sentez une chaleur intérieure, une paix douce.  
Votre cœur se rouvre, et l'énergie circule librement à nouveau.



# Le balayage énergétique

**Objectif :** Libérer les charges et énergies accumulées pendant la journée.

- 1** Le soir, tenez-vous debout, pieds ancrés.
- 2** Passez lentement vos mains à quelques centimètres de votre corps, du haut de la tête jusqu'aux pieds.
- 3** Imaginez que vous retirez un léger voile de fatigue ou de lourdeur.
- 4** Soufflez doucement après chaque passage, comme pour "nettoyer" ce que vous libérez.
- 5** À la fin, visualisez une pluie de lumière blanche qui descend sur vous.

**Résultat :** Vous sentez votre champ énergétique plus clair, votre sommeil plus paisible.





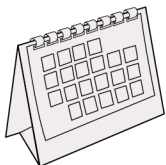
# Pour aller plus loin

*Ces trois gestes simples deviennent de véritables rituels de recentrage lorsqu'ils sont pratiqués chaque jour.*

*Quelques minutes suffisent pour ressentir une différence profonde.*

*Et pour aller encore plus loin, je vous offre **15 minutes** de questions GRATUITES !*

## Un moment privilégié pour :



- *Obtenir des réponses claires sur vos ressentis ou vos blocages actuels.*
- *Comprendre ce dont votre corps et votre énergie ont besoin en ce moment.*
- *Recevoir des conseils personnalisés pour avancer avec sérénité.*

*Réservez votre échange offert dès maintenant et laissez-moi vous guider vers plus de clarté et d'harmonie.*



*Réservez votre place dès maintenant.*

SITE WEB

[CHRIS-ENERGIES.COM](http://CHRIS-ENERGIES.COM)