B.E.L (bien être libre)

Les clés de l'équilibre énergétique & fonctionnel

Un voyage vers l'harmonie complète et la liberté intérieure

Le Bien être Libre

Trouvez les clés de votre équilibre énergétique

"Notre terre vibre, et nous vibrons avec elle. Cette force magnétique nous pousse toujours vers l'avant, sauf lorsqu'elle rencontre des vents contraires."

Dans **B.E.L (bien être libre)**, Fabienne Bigorre vous invite à une véritable chasse aux trésors du bien-être, à la découverte des clés essentielles pour rétablir et préserver votre équilibre énergétique et fonctionnel.

Ce livre vous guide à travers la compréhension profonde des centres énergétiques, l'influence de l'horloge biologique, et le pouvoir transformateur des couleurs pour harmoniser votre être tout entier.

Ce que vous découvrirez :

- Les secrets des centres énergétiques et comment identifier leurs déséquilibres
- Des techniques concrètes pour restaurer votre équilibre énergétique au quotidien
- Comment synchroniser vos activités avec votre horloge interne pour une vitalité optimale
- L'utilisation des couleurs comme outil thérapeutique puissant
- Des exercices pratiques pour intégrer ces connaissances dans votre vie de tous les jours

Une approche holistique qui s'appuie sur les sagesses traditionnelles chinoises et hindouistes, adaptée à notre vie moderne pour vous permettre d'accéder à un bien-être libre et durable.

Découvrir sur Amazon.fr aux formats broché et ebook

Explorez le contenu du livre

Partie 1 : Les centres énergétiques et leurs désordres

- Comprendre les centres énergétiques
- Les causes des déséquilibres énergétiques
- Identifier les désordres énergétiques

Partie 2 : Remédier aux désordres énergétiques

- Soins et techniques d'équilibrage
- Intégrer l'équilibrage dans la vie quotidienne

Partie 3 : L'horloge interne et les rythmes du corps

- L'horloge biologique : comprendre son rythme
- Les rythmes sommeil-veille et leur influence sur l'énergie
- Synchroniser ses activités avec l'horloge interne

Partie 4 : La couleur énergétique et le cercle chromatique

- Introduction à la thérapie par les couleurs
- Utiliser les couleurs pour harmoniser les centres énergétiques
- Le pouvoir de la couleur dans la guérison énergétique

+ Annexes et exercices pratiques

Guide de méditations spécifiques pour chaque centre énergétique, tableaux de correspondances des couleurs et journal d'auto-évaluation pour suivre vos progrès.

Une synthèse des sagesses ancestrales

Médecine Traditionnelle Chinoise

Découvrez comment les cinq saisons influencent notre corps et comment les méridiens d'acupuncture, véritables canaux de vie, nourrissent nos organes et maintiennent notre équilibre global.

Sagesse Hindouiste

Explorez l'importance des chakras, ces centres énergétiques essentiels, et apprenez à les aligner pour atteindre un équilibre parfait entre corps, esprit et âme.

Chromothérapie

Plongez dans le pouvoir du cercle chromatique harmonique et découvrez comment les couleurs peuvent être utilisées comme de puissants outils thérapeutiques pour restaurer l'équilibre.

Un voyage vers l'équilibre

La médecine traditionnelle nous offre une palette infinie de solutions pour guérir le corps et l'esprit. Cependant, ces solutions nécessitent parfois de bouleverser nos habitudes quotidiennes, souvent toxiques pour le fonctionnement harmonieux de notre être.

Si notre A.D.N. regorge d'informations cellulaires déterminant à qui nous appartenons, il est tout aussi crucial de comprendre que nos équilibres énergétiques et fonctionnels s'inscrivent dans une dynamique familiale et sociale. Ces influences ne sont pas toujours bienveillantes envers notre cheminement personnel.

Dans ce livre, je vous propose de partir à la chasse aux trésors du bien-être libre. Mon souhait est que vous trouviez et utilisiez toutes les clés pour rétablir et préserver votre équilibre énergétique et fonctionnel.

Merveilleusement.
Fabienne BIGORRE