

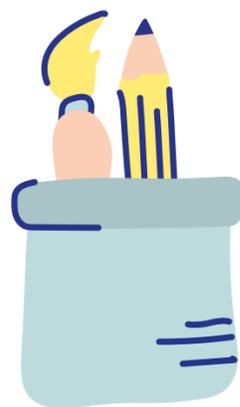
CCCCCCCC

LE BIEN ÊTRE LIBRE

Mini guide pratique

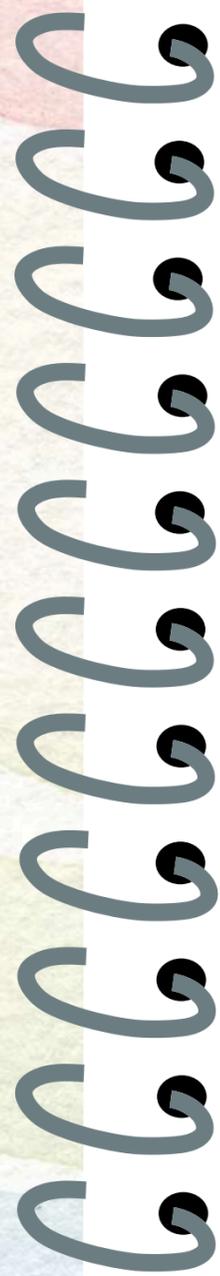
Une approche révolutionnaire créée pour
transformer votre quotidien

20 pages offertes



©2025 Fabienne Bigorre - énergétique et auteure à Balaruc-Les-Bains





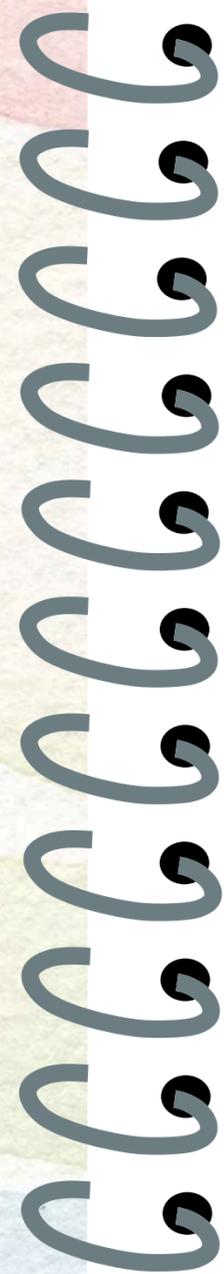
Définition



Le bien-être libre, c'est simple : vous devenez l'acteur principal de votre propre guérison. Fini les recettes toutes faites ! Ici, chacun se connecte à ce qui résonne vraiment avec son être profond.

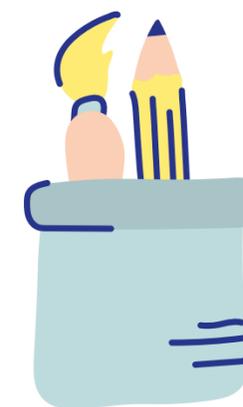
Imaginez un jardin intérieur où fleurissent naturellement la joie, la clarté mentale, la force, le courage, la confiance en soi, l'amour inconditionnel... Ce jardin, c'est vous ! Et vous avez tous les outils pour le cultiver. Votre intériorité devient un terrain fertile d'abondances infinies.

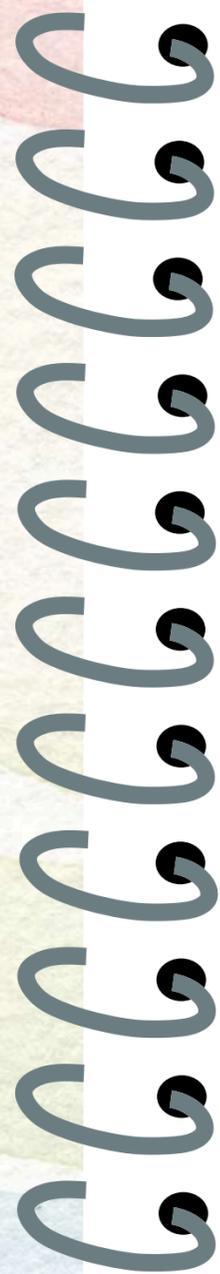




Les 7 Piliers

- Ecoute et intuition,
- Souplesse et adaptation,
- Pouvoir et autonomie,
- Respect et singularité,
- Eveil et conscience spirituelle,
- Créativité dans le bien-être,
- Bienveillance et acceptation de soi.





Écoute et intuition

1. 🎧 Écoute et Intuition Personnelle

Faire de la place pour accueillir le renouveau

Votre intuition sait exactement ce dont vous avez besoin. Méditation sonore, cristaux, couleurs énergétiques... Laissez-vous guider par ce qui résonne en vous.

La simplicité devient votre meilleure amie pour développer cette intuition naturelle. Plus vous l'écoutez, plus elle se précise.

💎 Le secret : Dans un monde qui privilégie la logique, oser faire confiance à son ressenti devient un super-pouvoir.





Souplesse et adaptation

2. 🌊 Souplesse et Adaptation

Ce qui vous fait du bien aujourd'hui ne sera peut-être pas pareil demain. Et c'est parfait !

Votre bien-être s'adapte à vos cycles, vos émotions, les saisons. Par exemple, l'été vous donne "la flemme" de marcher en ville ? Allez plutôt bouger dans l'eau fraîche d'une rivière !

Fini la culpabilité. Votre corps change, vos besoins évoluent. C'est de la sagesse, pas de l'incohérence.

💎 L'art de Fabienne : Apprendre à danser avec ces cycles plutôt que de les subir.



CCCCCCCC

Pouvoir et Autonomie

3. 💪 Pouvoir et Autonomie

Vous n'êtes plus dépendant d'un thérapeute pour aller bien. Vous développez votre propre "vocabulaire vibratoire".

Respiration consciente, visualisation, méditation avec sons et couleurs... Ces outils deviennent vôtres. Parfois, vous isolez avec le chant des oiseaux ou votre musique préférée suffit à retrouver énergie et clarté.

💎 Révélation : Découvrir qu'on porte en soi ses propres solutions, c'est libérateur !





Respect et Singularité

4. 🎨 Respect et Singularité

Votre parcours est unique. Vos blessures, vos croyances, vos besoins... tout cela vous appartient.

Le bien-être libre respecte votre rythme. Vous pouvez expérimenter, "échouer", réussir à votre façon. Aucun standard ne vous est imposé.

💎 Votre unicité est votre force, pas un problème à résoudre.





Eveil et Conscience Spirituelle

5. 🌌 Éveil et Conscience Spirituelle

Le déclic pour toutes les abondances

Votre bien-être physique, émotionnel, mental et spirituel ne font qu'un. Les soins vibratoires réveillent cette conscience d'interconnexion.

Synchronicités, énergies subtiles... vous vous ouvrez à quelque chose de plus grand. Votre spiritualité façonne votre intériorité vers l'élévation, la connexion à votre âme, votre chemin de vie.

💎 L'accompagnement de Fabienne : Ce chemin spirituel demande un guide expérimenté pour valider vos objectifs dans tous les domaines de votre vie.





Créativité dans le Bien-être

6. 🌱 Créativité dans le Bien-Être

Liberté totale ! Vous explorez, créez, découvrez ce qui marche pour vous.

Rituels personnels, mantras spécifiques, nouveaux outils qui se présentent naturellement... Votre créativité célèbre votre individualité.

Les routines quotidiennes que vous créez nourrissent votre jardin intérieur. C'est votre éco-système personnel à protéger et faire prospérer.

💎 Question essentielle : Quels rituels uniques pourriez-vous inventer pour vous ?





Bienveillance et Acceptation de soi

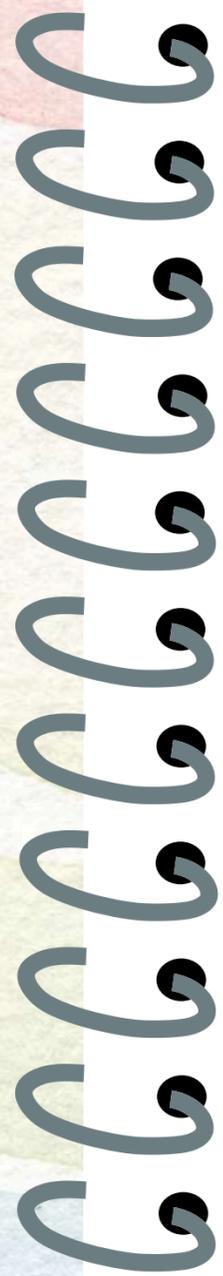
7. 🇩🇪 Bienveillance et Acceptation de Soi

La guérison est un voyage, pas une destination. Chaque étape compte, même les moments difficiles qui vous font grandir.

La bienveillance envers vous-même devient votre carburant pour avancer à votre rythme, en respectant vos capacités du moment.

💎 Transformer sa relation à soi, c'est tout l'art du bien-être libre.





Les Routines Quotidiennes

Pour votre bien être Libre

①

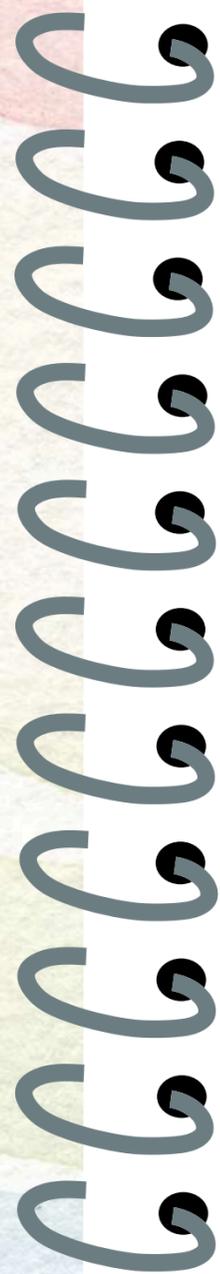
Le moment magique :
LE MATIN au saut du lit



②

Sommeil profond dans le calme,
téléphone loin du lit





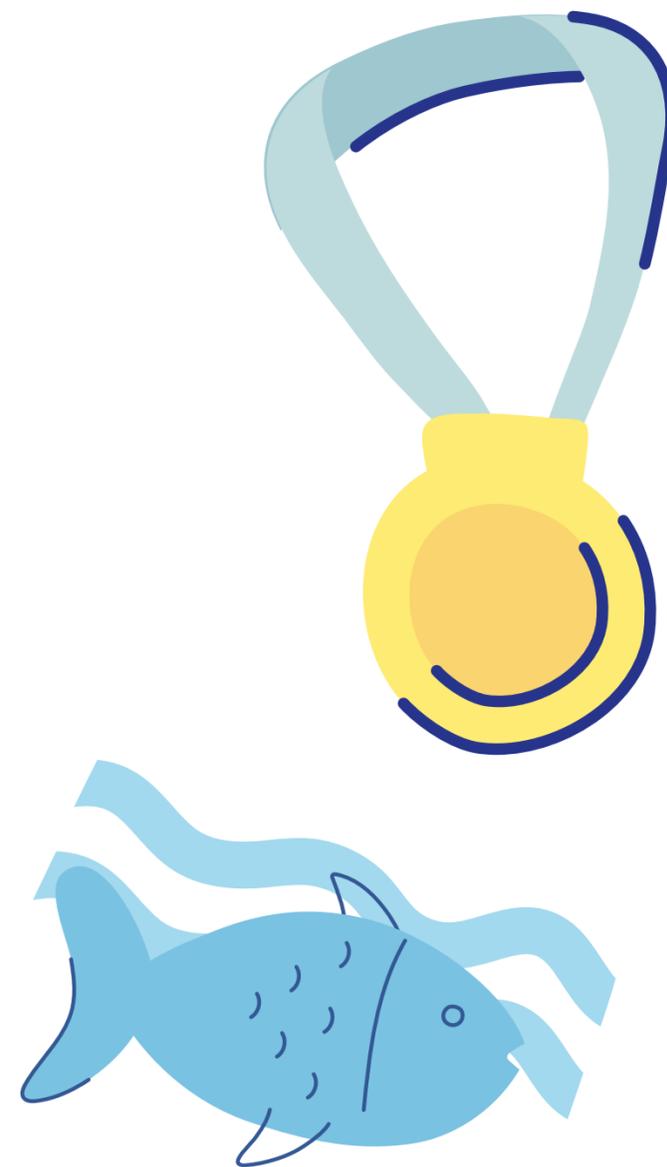
Le moment magique : LE MATIN au saut du lit !

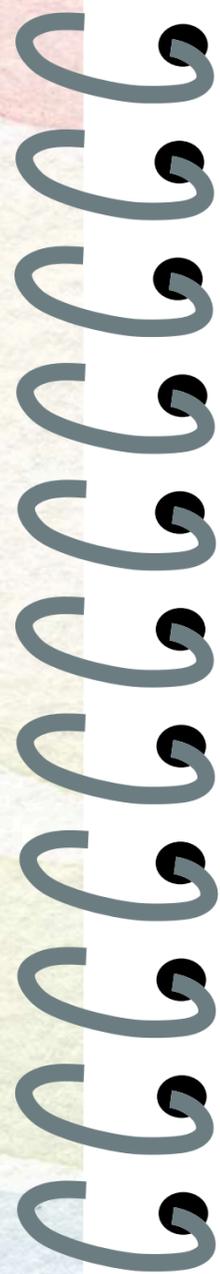
🐱 Étirez-vous comme un chat - Votre corps vous dit
bonjour

☁️ Respirez profondément et créez une pensée
positive pour votre journée, comme un fil invisible qui
vous guidera

☕ Prenez un petit-déjeuner copieux et chaud (sans
sucre) dans le calme

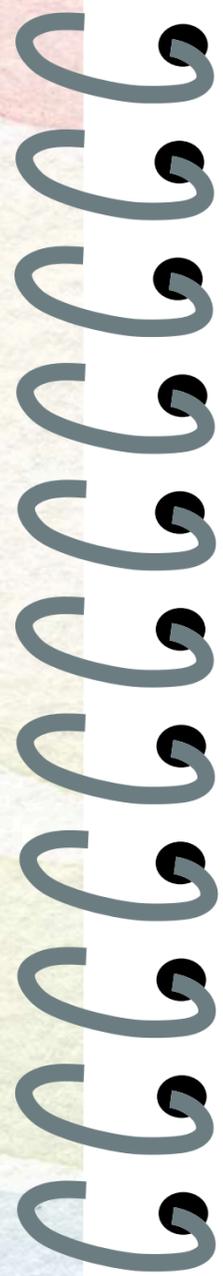
🚿 Sous la douche, imaginez une lumière protectrice
qui vous caresse et recharge vos batteries





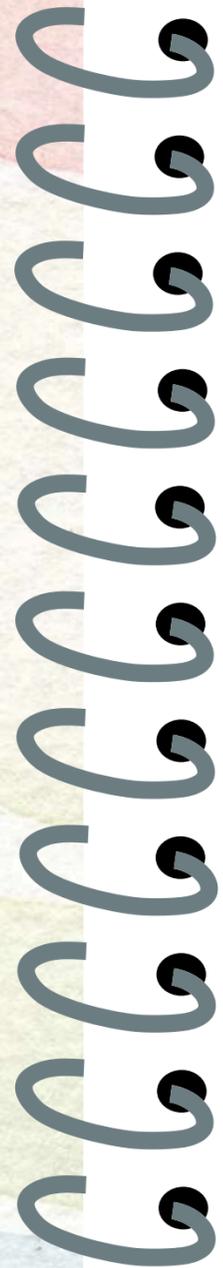
- 🚶 Quelques pas en plein air à la pause matinale ou au déjeuner
- 🎵 Écoutez de la musique pour vous recentrer sur ce qui compte vraiment aujourd'hui
- 🍪 Votre pause "goûter" comme quand vous étiez enfant - terminez la journée dans la joie
- 🌬️ Sortez respirer quelques instants avant le dernier rush du soir





- 🍴 Dîner léger pour bien dormir
- 📱 Écrans éteints le plus tôt possible - votre corps a besoin du signal "au lit !"
- 😴 Sommeil profond dans le calme, téléphone loin du lit
- 💎 Ces petits gestes tissent la trame de votre bien-être libre au quotidien.

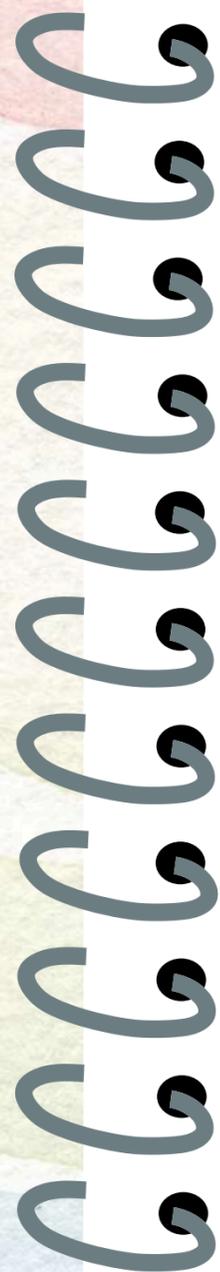




 *Votre
Développement
Personnel par le
Bien-Être Libre*



Le bien-être libre va bien au-delà du simple "aller mieux". C'est révéler qui vous êtes vraiment.



☘ Votre chemin de découverte :

Apprenez à vous découvrir - vous, votre jardin intérieur, votre moi profond,
votre âme

Découvrez ce que signifie "faire de la place pour accueillir le nouveau"

Nourrissez votre intériorité aux rythmes qui vous conviennent

Pratiquez les soins énergétiques au moins une fois par mois pour libérer

Recentrez vos énergies avec les techniques d'ancrage

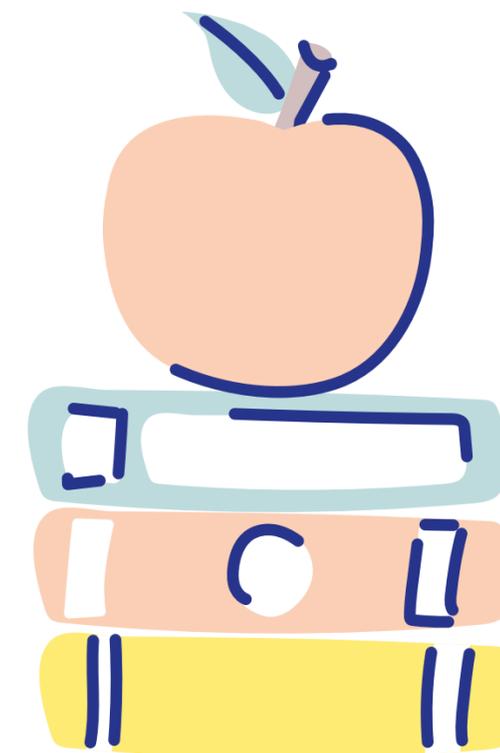
Équilibrez vos centres énergétiques après chaque nouvelle lune

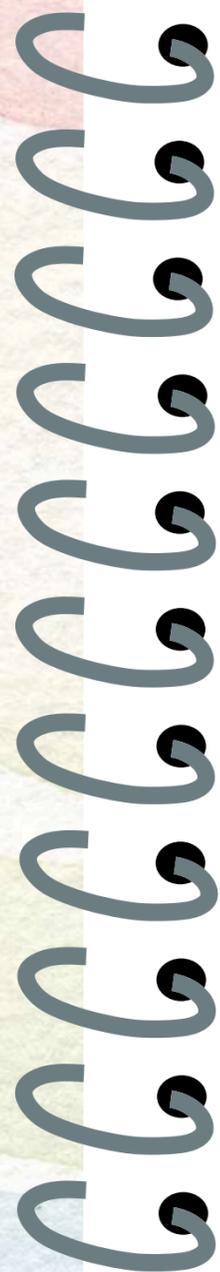
Accueillez l'aide de vos guides

Développez votre intuition

Amplifiez votre lumière intérieure avec la spiritualité

◆ L'approche unique de Fabienne : Chaque étape s'adapte à vos cycles
personnels et aux rythmes lunaires. Votre développement devient naturel et
puissant.





☀ Et maintenant ?

Ce petit guide vous donne un aperçu de la richesse du bien-être libre. Mais c'est juste le début...

Imaginez découvrir :

Votre "signature vibratoire" unique

Comment créer vos rituels de guérison personnalisés

Les secrets pour équilibrer vos énergies selon les cycles lunaires

Votre façon unique de développer votre intuition

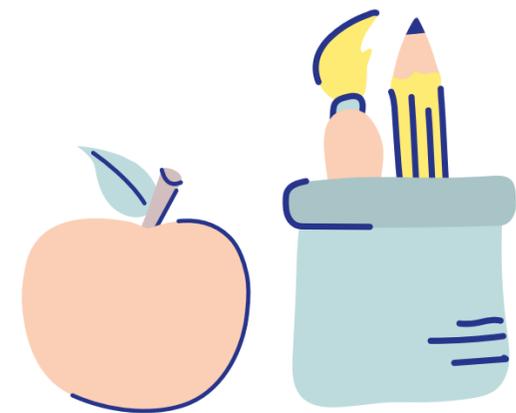
☀ Votre Bien-Être Libre vous attend

Ces concepts ne sont que la porte d'entrée vers votre transformation. Votre jardin intérieur mérite d'être cultivé avec l'expertise de celle qui a créé cette approche révolutionnaire.





Êtes-vous prêt(e) à
découvrir ce que **VOTRE**
bien-être libre a d'unique à
vous révéler ?





© Fabienne Bigorre - Créatrice du Bien-Être Libre
Énergéticienne et Auteure - Balaruc-les-Bains
Le Jardin Intérieur - Bibliothèque du bien-être libre

info@fabienne-bigorre.fr

"Le bien-être libre n'est pas une méthode
de plus, c'est VOTRE méthode qui attend
d'être révélée."



www.fabienne-bigorre.fr

