



**Bien Être et Santé
1 an déjà !**



Voilà **un an** que nous co-créons des articles de Bien Être et Santé.
Pour fêter cela quoi de mieux que de vous présenter nos différentes pratiques.

Tout d'abord, des conseils en herboristerie et l'harmonisation de lieu de vie

Pour l'occasion, je vous précise qu'une Pause Bien Être est devenue **Herbo&sens**.

Pourquoi ? me demanderez-vous

Depuis quelques temps, beaucoup d'eau ayant coulé, je me suis aperçue qu'une pause bien être n'était plus adaptée à mon activité.

C'est pourquoi aujourd'hui, je tourne une page et je reviens à mon essentiel : **les plantes médicinales et l'harmonisation des lieux**.

Herbo&sens est un outil pour vous accompagner à prendre soin de vous naturellement par des conseils adaptés et uniques. J'utilise des **plantes** qui ont toutes une essence particulière lors de la **création** de mes « **p'tites potions** »

Je me sers de mes différents sens et de ma sensibilité, pour contribuer à votre **bien être** personnel par les plantes médicinales ou l'harmonisation de votre lieu de vie.

Voilà un beau mélange qui caractérise bien l'**herboristerie** et l'utilisation de mes **sens**.

Qu'est ce que L'harmonisation de lieux de vie ?

L'homme laisse des traces partout où il passe. Les habitations anciennes ou neuves, les terrains, les objets artisanaux, les endroits sacrés, les parcs, les bois... ont tous une **mémoire**.

Ces mémoires sont toutes récurrentes, c'est à dire qu'il y a toujours de **signes distinctifs** qui se reproduisent de vente en vente ou de génération en génération...

Cela peut se produire par des divorces, des fausses couches, des suicides, des morts subites...
D'autres signes peuvent être présents qui sont en lien avec ses différentes mémoires :

Troubles du sommeil, colère non justifiée, vous avez froid tout le temps, vous entendez des bruits bizarres, vous vous sentez mal chez vous, votre habitat vous semble sombre, il y a un manque de joie, vous avez des peurs ou des angoisses...

Les sources autour ou en dessous de votre habitat peuvent aussi vous perturber.

Par mon ressenti, j'**harmonise** votre lieu de vie et nettoie toute les mémoires négatives. Vous trouverez des témoignages sur mon site internet <https://herboetsens.wixsite.com/ppam>

Je travaille à mon domicile sur rendez-vous ou par téléphone. Pour l'harmonisation de votre habitat, je l'effectue essentiellement à distance sur photos.

Au plaisir de vous conseiller et de vous apporter un bien être

au niveau personnel ou de votre habitat,

Géraldine

Ensuite, l'ostéopathie :

L'**ostéopathie** est une approche thérapeutique manuelle douce qui se fonde sur une vision globale de la structure du corps humain.

L'ostéopathe va pratiquer des **manipulations manuelles** du système musculo-squelettique et utiliser des techniques de relâchement myofascial afin de **soulager** les tensions, les déséquilibres et les douleurs.

L'ostéopathie est à visée **préventive** et **curative**, elle a un champs d'application large sur l'ensemble de l'être humain par son abord systémique.

Un ostéopathe peut recevoir différents types de patients : des nourrissons, des enfants, des sportifs, des femmes enceintes ou encore des seniors.

Une séance d'ostéopathie dure de 45 minute à une heure et comporte plusieurs phases :

Tout d'abord un ensemble de questions pour bien comprendre le problème de santé du patient. Cette phase permet de fixer un objectif pour la séance ou de réorienter le patient en cas de contre indication. Puis une phase de test. Et enfin une phase de traitement.

Solène

Et pour finir, la thérapie cranio sacré mais pas que...

« Je vous accompagne à libérer ce qui bloque dans votre corps, dans votre vie, grâce à mes différents outils ; de façon ponctuelle ou sur la durée, suivant votre besoin. »

- La Thérapie Cranio Sacrée de l'école Upledger

D'où vient ce nom bizarre?

Tout simplement du **crâne** et du **sacrum** qui sont deux pièces maîtresses du système cranio-sacré avec lequel je travaille.

Le crâne et le sacrum sont reliés entre eux par la dure-mère (une des trois méninges qui protège et nourrit notre système nerveux central 🧠). Le liquide céphalo-rachidien circule à ce niveau. Ses variations de pression se transmettent dans tout le corps sous la forme du rythme cranio sacré.

Voilà: crâne / sacrum! C'est plus clair pour vous?

Ceci dit, La thérapie cranio sacrée ne se limite pas au crâne et à la colonne. Elle concerne **tout le corps, et même tout l'être...**

Comment ça fonctionne?

Je recherche par un toucher doux le lieu de **mémoire cellulaire** qui a besoin de s'exprimer à cet instant en lien avec votre problématique. En effet, votre corps emmagasine l'énergie ⚡ des différents chocs physiques et/ou émotionnels qui jalonnent notre vie.

Ce contact a pour objectif de réveiller cette **énergie bloquée** ; afin de la libérer, et donc de vous redonner la liberté de mouvement de vos tissus et leurs fonctions. Ce contact accompagné de

vosre attention, vous permet de prendre conscience de l'origine de votre **problème**.

Votre corps va ainsi trouver son propre chemin 🗺️ pour **libérer** cette énergie.

Cela veut dire que ce n'est pas moi qui corrige votre corps mais bien **vous** qui utilisez votre propre système d'autorégulation pour retrouver l'**harmonie**.

Vous cherchez le chemin pour dénouer votre corps, votre être de son problème structurel et/ou émotionnel.

En fonction, ce chemin choisit peut passer par la prise de conscience des **émotions** que vous avez vécu lors de cet événement traversé. En effet si vous ne reconnaissez pas et n'exprimez pas vos émotions, elles **imprègnent** vos **cellules** 🧠. C'est la **mémoire cellulaire**.

Le fait de ressentir pleinement ses émotions permet à l'énergie bloquée de se libérer et donc de redonner la mobilité et la fonction de vos tissus.

Vous l'aurez saisi, je suis juste un intermédiaire entre vous et vous-même! Par mon contact et mon **soutien verbal** 🗣️, je vous permet de franchir vos résistances pour prendre conscience de vos émotions vécues afin de les libérer et de trouver un autre fonctionnement.

Pour qui? Pour quoi?

Pour tous les âges et toute les périodes de la vie: de la naissance (et même avant) à l'expérience!

*Pour aider la **structure*** : Douleurs, Migraines, Troubles ORL, Problèmes de Digestion, Douleurs récurrentes sans explications médicales, etc...

*Pour accompagner l'être **émotionnel***: Troubles du sommeil, Etat dépressif, Stress, Burn-out, Séquelles de traumatismes, Peurs 😨, Manque de confiance, Fatigue, Connaissance de Soi et autres...

Pour les enfants en particulier: Accompagnement de traitement orthodontiques, Scolioses, revécu de naissance, difficultés de séparation ...

Pour en savoir encore plus, vous pouvez visiter le site du Collectif Français de Thérapie Cranio Sacrée: CFTCS <https://www.therapiecraniosacree.fr/>

Et celui de l'école Belge où j'ai été formée: <https://upledger.be/>

La presse en parle: <https://www.harmony.fr/actualite/C3%A9s-fannyaladenise>

- Les Soins Énergétiques :

Nous sommes comme les arbres avec des racines qui s'enfoncent dans la Terre et des branches qui s'étirent vers le ciel. Le tout devant être **équilibré et harmonieux**.

Cette position **centrale** permet de faire **circuler l'énergie** dans votre corps et de vous **mettre en mouvement** dans la vie.

Maintes choses peuvent gêner cette équilibre et cette fluidité.

Mon travail est de trouver quoi et de le rétablir.

Comment ça fonctionne ?

Je me connecte à votre être afin de ressentir comment l'énergie circule en vous. Ensuite nous optimisons ensemble cette circulation pour nourrir chacune de vos cellules afin de leur permettre leur plein potentiel.

Ces **soins énergétiques** vous permettent également d'être **libre** dans votre **être** car vos actions, vos réalisations sont avant tout **énergie** !

- La Thérapie par les Ventouses

Les **ventouses** permettent d'avoir une action en profondeur sur la **musculature** et en superficie sur la **peau** et les **fascias**. Elles viennent drainer les **toxines** accumulées dans le corps ainsi que les **énergies** pour les **libérer**. Je peux les accompagner de **massage** et de **soin énergétique**.

Ceci n'est qu'un aperçu, n'hésitez pas à aller visiter mon site pour en savoir beaucoup plus :

<https://www.harmonyz.fr/>

et mon blog ou je prends plaisir à vous partager pleins de connaissances :

<https://www.harmonyz.fr/blog>

Vous pouvez également me suivre sur différents réseaux sociaux !

J'organise également des **Cercles de Paroles** sur inscriptions

Mardi 2 avril de 14h à 16h : la Connaissance de Soi pour oser être Soi.

X : de 19h à 21h : Prendre soin de Soi.

Contactez moi pour plus d'informations !

Fanny

Article co-rédigé par les thérapeutes de Duerne

- Fanny Aladenise 06 20 72 94 27 www.harmonyz.fr

- Géraldine Bénière 06 01 63 24 79 www.unepausebienetre.wixsite.com

- Solène Galiléi 07 49 47 45 00

site *Géraldine* : <https://herboetsens.wixsite.com/ppam>

. Nouveau