

Fiche de Demande de Services Informations générales

Nom complet :

Date naissance :

Courriel:

Genre

Date de début Date de fin

Numéro de téléphone :

TYPE DE SERVICE SOUHAITÉ

Voyance / Guidance spirituelle
Soins énergétiques (Reiki, chakras, etc.)
Analyse de la situation actuelle
Conseils et rituels spirituels personnalisés
Autre (veuillez préciser)

Nancy'Art Vision Positive

www.nancyartvisionpositive.academy



BONJOUR ET BIENVENUE

Je suis ravie de vous accueillir aujourd'hui pour ce soin énergétique. C'est un moment dédié entièrement à vous, à votre bien-être et à votre équilibre. Avant de commencer, permettez-moi de vous expliquer brièvement comment se déroulera cette séance et ce que vous pouvez en attendre.

Durant ce soin, nous allons travailler sur l'harmonisation de vos énergies, libérer les éventuels blocages et vous reconnecter à un état de sérénité intérieure. Mon rôle est d'être un canal pour vous accompagner dans ce processus avec douceur et bienveillance.

Voici comment la séance se déroulera :
Nous commencerons par un moment de recentrage pour aligner vos énergies et fixer une intention pour le soin.

Ensuite, je travaillerai sur les différentes zones énergétiques de votre corps pour libérer les tensions et restaurer l'équilibre.

À la fin, je partagerai avec vous les ressentis ou les messages que j'aurai captés, et je vous donnerai quelques conseils pour prolonger les bienfaits du soin.

Je vous invite à vous détendre complètement et à accueillir ce moment comme une pause bienfaisante dans votre journée. Si vous ressentez quoi que ce soit durant le soin (chaleur, picotements, émotions), sachez que c'est tout à fait normal et que cela fait partie du processus de rééquilibrage.

Merci encore pour votre confiance. Je suis honorée de vous accompagner dans ce voyage vers plus d'harmonie et de lumière.

Avec gratitude,
Nancy

Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



MA MÉTHODOLOGIE EN SOINS ÉNERGÉTIQUES

Lors de mes soins énergétiques, je travaille avec une approche centrée sur le psychisme, c'est-à-dire sur les aspects émotionnels, mentaux, et spirituels qui influencent votre bien-être global. Mon objectif est de vous accompagner dans la libération des blocages intérieurs, la guérison des blessures émotionnelles, et la restauration d'un équilibre énergétique profond.

1. Connexion intuitive et énergétique

Je commence par me connecter à votre énergie, en observant les déséquilibres et en ressentant les messages subtils émanant de votre psychisme. Cela me permet de comprendre non seulement ce qui se manifeste sur le plan physique, mais aussi ce qui est logé plus profondément dans votre inconscient.

2. Travail sur le psychisme

En me concentrant sur le psychisme, j'explore les émotions refoulées, les schémas de pensée limitants, et les mémoires énergétiques qui peuvent créer des blocages. Je m'appuie sur ma sensibilité intuitive pour identifier les zones qui nécessitent une attention particulière. Ce travail aide à libérer les tensions mentales et émotionnelles tout en favorisant un sentiment de clarté intérieure.

3. Présence des guides spirituels

Pendant certains soins, je ressens la présence de guides spirituels qui m'accompagnent dans le processus de guérison. Ces guides peuvent être les vôtres ou les miens, et ils apportent des messages ou des énergies spécifiques pour soutenir votre transformation. Lorsque cela se produit, ma voix peut parfois changer, devenant plus posée, plus douce ou porteuse d'une vibration différente. Ce phénomène est simplement l'expression de ma connexion avec ces guides, et cela me permet de transmettre leurs messages avec précision et bienveillance.



MA MÉTHODOLOGIE EN SOINS ÉNERGÉTIQUES

4. Transmission des messages

À travers cette connexion, je reçois des messages ou des intuitions qui peuvent vous éclairer sur des situations, des décisions, ou des étapes de vie importantes. Ces messages sont partagés avec respect et sont toujours alignés avec votre plus grand bien.

5. Harmonisation et intégration

Pour conclure chaque séance, je travaille sur l'intégration de l'énergie harmonisée dans votre psychisme. Cela passe par des visualisations, des affirmations, ou des techniques douces qui ancrent les bienfaits du soin. Je m'assure également que vous repartez avec des outils ou des conseils pour maintenir cet équilibre au quotidien.

En résumé : Une approche globale et spirituelle

Ma méthodologie allie l'écoute intuitive, le travail énergétique, et une connexion spirituelle profonde. En mettant l'accent sur le psychisme et en restant ouverte à la guidance des énergies supérieures, je vous accompagne dans une démarche de transformation complète, qui va bien au-delà de l'aspect physique.

Avec cette approche, chaque séance devient une expérience unique et puissante, destinée à vous reconnecter à votre essence et à vous ouvrir à votre plein potentiel.



PRIÈRE D'OUVERTURE POUR SE CONNECTER AUX GUIDES

En me concentrant sur ma respiration et en visualisant une lumière dorée m'entourent.

"Je me tiens ici, dans la lumière et l'amour, avec une intention pure et bienveillante.

Je demande à être un canal clair et aligné pour transmettre l'énergie de guérison et la guidance nécessaire pour le plus grand bien de [Nom du client].

Je me connecte humblement aux guides spirituels, aux anges, et à toutes les énergies divines qui veillent sur [Nom du client].
Qu'ils m'accompagnent dans ce soin, en m'apportant clarté, sagesse et protection.

Je demande que toute énergie négative ou stagnante soit dissoute, et que seule la lumière pure et positive pénètre cet espace.
Que les messages et les énergies reçus soient précis, alignés et transmis avec amour et respect.

Je remercie d'avance les guides, les maîtres spirituels, et l'univers pour leur présence et leur soutien dans ce moment sacré.
Qu'il en soit ainsi."

Si vous ressentez une énergie particulière pendant la prière, accueillez-la avec gratitude.

Terminons avec une pause de silence pour écouter ou ressentir les premières impressions des guides.



PRIÈRE DE CLÔTURE POUR FINALISER UN SOIN ÉNERGÉTIQUE

”Je remercie l’univers, les guides spirituels, et toutes les énergies de lumière qui ont accompagné ce soin.

Je suis profondément reconnaissant(e) pour la guérison, l’équilibre et les messages reçus aujourd’hui.

Je demande maintenant que les énergies harmonisées continuent de nourrir et de protéger [Nom du client], apportant paix, clarté et bien-être dans leur vie.

Je scelle cet espace avec une lumière dorée, pure et bienveillante, pour ancrer les bienfaits du soin et protéger [Nom du client] dans son cheminement.

Je libère toute énergie qui ne sert plus leur plus grand bien et invite la sérénité et l’amour à guider leur être.

Merci pour votre présence et votre soutien inconditionnel.
Qu’il en soit ainsi.”

Une fois la prière récitée, prendre un moment pour respirer profondément et ressentir les énergies qui s’apaisent.

Visualisation : Imaginons une lumière dorée ou blanche enveloppant le client pour sceller les bienfaits du soin.

Visualisons également cet espace se refermer pour clore en douceur la connexion aux guides.



SUIVI APRÈS VOTRE SOIN ÉNERGÉTIQUE

Prochaines étapes

Merci encore pour la confiance que vous m'avez accordée aujourd'hui lors de votre soin énergétique. J'espère que vous ressentez déjà une certaine légèreté et une harmonie dans votre énergie.

Voici quelques recommandations pour prolonger les bienfaits du soin:

Hydratez-vous bien aujourd'hui pour aider votre corps à intégrer les changements énergétiques.

Prenez un moment de repos ou de méditation pour rester connecté(e) à votre calme intérieur.

Si des émotions ou des sensations émergent dans les jours à venir, accueillez-les avec bienveillance. Cela fait partie du processus de rééquilibrage.

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions ou si vous souhaitez partager vos ressentis dans les prochains jours. Je suis là pour vous accompagner si nécessaire.

Je ferai également un suivi avec vous dans 21 jours pour m'assurer que tout évolue harmonieusement.

Avec lumière et gratitude,
Nancy Gagnon Ambassadrice Coach de vie spirituelle



MÉTHODE DES 21 JOURS DANS LE CADRE DES SOINS ÉNERGÉTIQUES :

Pourquoi utiliser la méthode des 21 jours ?

La méthode des 21 jours repose sur une combinaison de principes énergétiques, physiologiques et psychologiques. Elle est particulièrement efficace dans le cadre des soins énergétiques pour intégrer durablement les bienfaits du soin et permettre une transformation profonde.

1. Le cycle énergétique :

Dans les soins énergétiques, chaque soin agit au niveau des chakras, des méridiens et du corps subtil. Ces systèmes nécessitent un temps d'adaptation pour libérer complètement les blocages, intégrer l'énergie rééquilibrée et stabiliser l'harmonie.

- Pendant les 7 premiers jours, l'énergie se concentre sur la libération des blocages et la purification des chakras.
- Les 7 jours suivants permettent à votre corps et à votre esprit de commencer l'intégration des changements énergétiques.
- Les 7 derniers jours ancrent les bienfaits, renforçant votre équilibre et votre alignement énergétique.

2. Le cycle psychologique et émotionnel :

Il est scientifiquement prouvé que le cerveau a besoin d'environ 21 jours pour intégrer de nouveaux schémas ou habitudes. Dans le cadre des soins, cela signifie que :

- Les vieilles pensées ou croyances limitantes commencent à se dissiper, laissant place à de nouvelles perspectives.
- Les émotions refoulées peuvent refaire surface pour être libérées, ce qui nécessite un accompagnement doux et progressif.



MÉTHODE DES 21 JOURS DANS LE CADRE DES SOINS ÉNERGÉTIQUES :

3. Le cycle physique et cellulaire :

Les soins énergétiques ont également un impact sur le corps physique. Chaque cellule du corps vibre à une certaine fréquence, et les énergies reçues pendant le soin peuvent :

- Favoriser un renouvellement cellulaire aligné avec une vibration plus équilibrée.
- Permettre au système nerveux et aux glandes (comme la glande pinéale) de s'ajuster aux changements énergétiques.
- Ces ajustements peuvent prendre jusqu'à 21 jours pour se stabiliser.

4. Un suivi personnalisé et progressif :

La méthode des 21 jours offre un espace suffisant pour observer l'évolution de votre énergie sans précipitation. Pendant cette période, des suivis réguliers ou des exercices (méditations, affirmations, journaling) peuvent être proposés pour soutenir :

- La continuité des bienfaits du soin.
- Une observation consciente des changements dans vos pensées, émotions ou comportements.

Conclusion :

La méthode des 21 jours est un temps précieux pour que votre corps, votre esprit et votre énergie travaillent en synergie. Elle garantit que les transformations amorcées pendant le soin s'intègrent pleinement et de manière durable, tout en respectant votre rythme naturel.



ANALYSE COMPLÈTE DE LA SITUATION ACTUELLE

Analyse énergétique et spirituelle

Raison principale de la consultation

Bilan énergétique :

État actuel des énergies sur une échelle de 1 à 7

Blocages ou déséquilibres identifiés

Observation des chakras



RÉSUMÉ DE LA SITUATION : SYNTHÈSE DES POINTS ABORDÉS DANS L'ANALYSE POUR LE SOIN ÉNERGÉTIQUE

Résumé de la situation : Synthèse des points abordés dans l'analyse pour le soin énergétique

Observations énergétiques :

- Identification des déséquilibres énergétiques : chakras bloqués, énergie stagnante ou désalignée.
- Points spécifiques où des tensions ont été ressenties (exemple : plexus solaire pour le stress ou chakra du cœur pour des blessures émotionnelles).
- Énergies dominantes détectées : suractivité, sous-activité ou dispersion des énergies.

État émotionnel et mental :

- Présence d'émotions refoulées ou dominantes (peur, colère, tristesse).
- Indices de fatigue mentale, anxiété ou surcharge émotionnelle.
- Sentiment d'être déconnecté(e), perdu(e), ou bloqué(e) dans certains aspects de la vie.

Contexte physique :

- Sensations corporelles liées à des déséquilibres énergétiques (tensions dans le dos, pression dans la tête, lourdeur dans le ventre).
- Indication de possibles troubles physiques influencés par un déséquilibre énergétique (maux de tête fréquents, fatigue chronique, douleurs inexplicables).



ANALYSE COMPLÈTE DE LA SITUATION ACTUELLE

Analyse énergétique et spirituelle

Contexte personnel/familial :

Problèmes ou préoccupations principales (émotions, relations, finances, santé, etc.).

Objectifs ou souhaits exprimés par le client.

Suggestions ou conseils initiaux basés sur une première observation ou analyse.

Premiers constats et suggestions générales pour rétablir l'équilibre.



PRÉDICTIONS PERSONNALISÉES

Guidance spirituelle et prédictions personnalisées

Résumé de la situation :

- Synthèse des points abordés dans l'analyse.

Guidance spirituelle :

- Messages intuitifs ou angéliques pour chaque membre de la famille.
- idées ou compréhensions approfondies sur les étapes à venir (relations, opportunités, défis).



RÉSUMÉ DE LA SITUATION : SYNTHÈSE DES POINTS ABORDÉS DANS L'ANALYSE POUR LE SOIN ÉNERGÉTIQUE

Causes possibles des blocages :

- Événements récents ou passés ayant laissé une empreinte énergétique (traumatismes, ruptures, pertes).
- Manque de routine d'ancrage ou de pratiques pour équilibrer les énergies.
- Influence des environnements ou des relations toxiques.

Objectifs identifiés pour le soin :

- Harmonisation des chakras : rétablir le flux énergétique et aligner les centres d'énergie.
- Libération des blocages émotionnels ou des tensions accumulées.
- Renforcement de l'ancrage pour plus de stabilité et de sécurité intérieure.
- Rééquilibrage global pour retrouver sérénité, vitalité et clarté mentale.



PRÉDICTIONS PERSONNALISÉES

Guidance spirituelle et prédictions personnalisées

Prédictions spécifiques :

- Événements ou thèmes attendus dans les 6-12 prochains mois.
- Points d'attention (périodes favorables ou délicates).

Conseils pratiques :

- Actions ou rituels à pratiquer.
- Affirmations ou mantras pour soutenir les intentions.



SOINS ÉNERGÉTIQUES ADAPTÉS

Plan de soins énergétiques personnalisés

Résumé des besoins énergétiques :

- Blocages identifiés.
- Énergies ou chakras nécessitant une harmonisation.

Plan de soins :

- Description des soins proposés (Reiki, équilibrage des chakras, méditations guidées).
- Durée et fréquence des soins.

Techniques spécifiques :

- Huiles essentielles, cristaux ou rituels à utiliser.
- Exercices énergétiques recommandés.

Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



SOINS ÉNERGÉTIQUES ADAPTÉS

Plan de soins énergétiques personnalisés

Suivi et évaluation :

- Fréquence des rendez-vous pour ajustements.
- Méthodes de retour d'information (journaux de suivi, questionnaires).

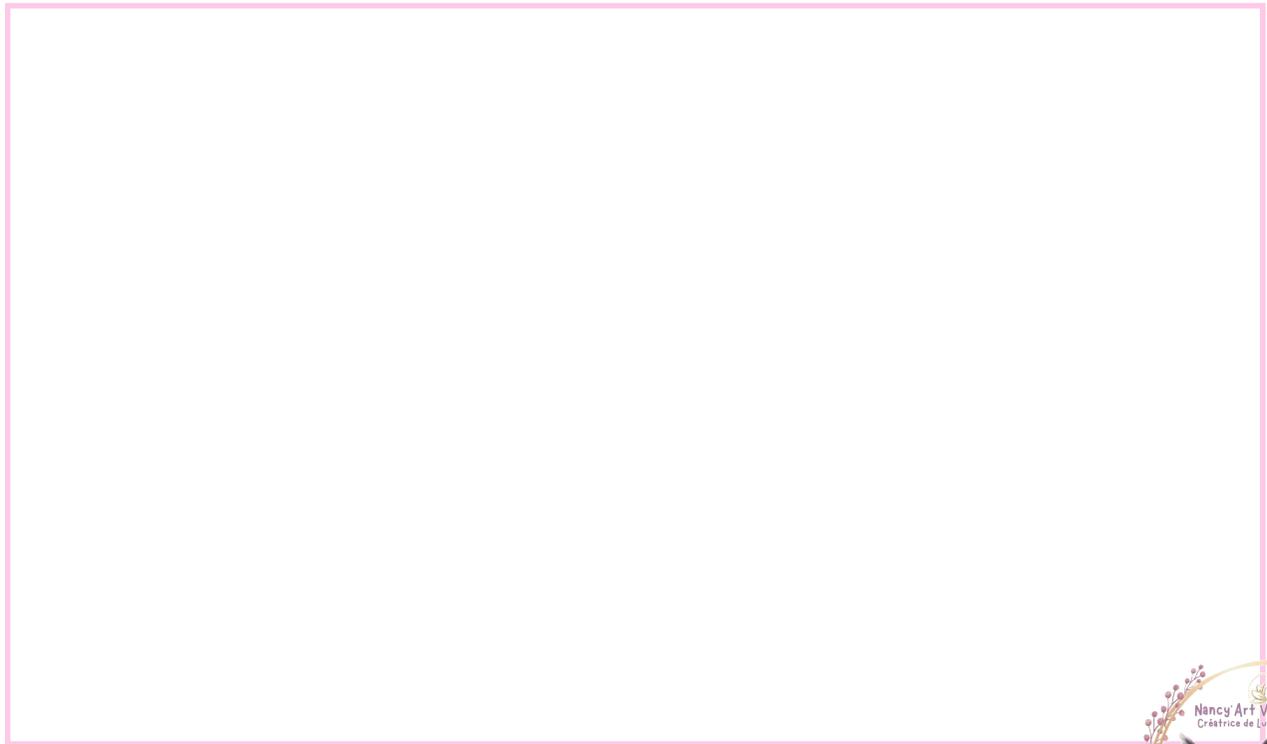
Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



PLANIFICATION DE LA CONSULTATION

Session d'introduction (Voyance)

- Objectif : Fournir une guidance spirituelle et des prédictions personnalisées.
 - Connexion intuitive pour capter les messages.
 - Papier et stylo pour noter les messages spécifiques liés à leur futur, leur chance et leur protection.
 - Analyse de leur situation actuelle
 - Objectif : Identifier les blocages et les déséquilibres énergétiques.
 - Lecture énergétique ou observation des chakras.
 - Dialogue ouvert pour comprendre leurs préoccupations.



AVANT LA SÉANCE : INTENTION DE CONNEXION

”Je me connecte maintenant à l’énergie divine, à la lumière universelle, et aux guides spirituels de [Nom du client]. Avec amour et bienveillance, je demande à recevoir des messages clairs, précis et alignés avec le plus grand bien de [Nom du client]. Je suis un canal ouvert, réceptif et protégé, prêt à transmettre les messages et la guidance nécessaires pour éclairer leur chemin.”



PENDANT LA SÉANCE (OPTIONNEL, POUR RENFORCER LA CONNEXION)

”Je reste connecté(e) à l’énergie lumineuse et divine. Les messages qui me parviennent sont alignés avec la clarté, l’amour et le respect pour [Nom du client]. Je continue à recevoir avec ouverture et gratitude.”



APRÈS LA SÉANCE : FERMETURE ET GRATITUDE

”Je remercie les énergies divines, les guides spirituels et l’univers pour les messages reçus pour [Nom du client]. Je ferme maintenant cette connexion avec amour et gratitude, tout en laissant la lumière continuer de guider et de protéger [Nom du client]. Que l’énergie positive les accompagne dans leur cheminement.”



EXERCICE DE RESPIRATION ÉNERGÉTIQUE

Objectif : Nettoyer et harmoniser les énergies.

Asseyez-vous dans un endroit calme, le dos droit.

Inspirez profondément par le nez en imaginant une lumière blanche entrant par le sommet de votre tête.

Retenez votre souffle pendant 4 secondes en visualisant cette lumière se répandre dans tout votre corps.

Expirez lentement par la bouche en imaginant que vous relâchez toute énergie négative ou stagnante.

Répétez cet exercice pendant 5 à 10 minutes.
Fréquence recommandée : Tous les matins pour commencer la journée avec une énergie claire.

Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



MÉDITATION D'ALIGNEMENT DES CHAKRAS

Objectif : Équilibrer les centres énergétiques.

Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement.

Visualisez chaque chakra comme une sphère de lumière, en commençant par la base (rouge) et en montant jusqu'au sommet de la tête (violet).

Imaginez chaque chakra s'allumer et tourner harmonieusement.

Passez 1 à 2 minutes sur chaque chakra, en récitant un mantra correspondant (par exemple : "LAM" pour le chakra racine, "OM" pour le chakra couronne).
Fréquence recommandée : 2 à 3 fois par semaine.

Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



BALAYAGE ÉNERGÉTIQUE

Objectif : Retirer les énergies lourdes ou négatives de l'aura.

Tenez-vous debout, pieds bien ancrés au sol.

Imaginez vos mains entourées d'une lumière blanche.

Passez vos mains à environ 10 cm de votre corps, de la tête aux pieds, comme si vous nettoyez votre aura.

Secouez vos mains après chaque passage pour libérer les énergies négatives.

Fréquence recommandée : Chaque fois que vous vous sentez chargé(e) ou stressé(e).

Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



EXERCICE D'ANCRAGE

Objectif : Stabiliser et se connecter à la Terre.

Tenez-vous pieds nus sur le sol (idéalement sur de l'herbe ou un sol naturel).

Visualisez des racines qui sortent de vos pieds et s'enfoncent profondément dans la Terre.

Imaginez que ces racines absorbent une énergie nourrissante de la Terre, qui monte dans tout votre corps.

Restez dans cet état pendant 5 à 10 minutes.
Fréquence recommandée : Quotidiennement, surtout en cas de stress ou de dispersion mentale.

Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



MOUVEMENT ÉNERGÉTIQUE

Objectif : Stimuler la circulation de l'énergie dans tout le corps.

Levez-vous, les pieds écartés à la largeur des épaules.

Commencez par de légers mouvements de balancier, en synchronisant votre respiration.

Ajoutez des mouvements fluides de vos bras, comme si vous dessiniez des vagues dans l'air.

Concentrez-vous sur le flux d'énergie qui circule entre vos mains et à travers votre corps.

Fréquence recommandée : 5 à 10 minutes par jour.

Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



BAIN DE LUMIÈRE

Objectif : Recharger son énergie et se protéger.

Fermez les yeux et imaginez un faisceau de lumière dorée descendant du ciel.

Visualisez cette lumière vous envelopper complètement, créant une bulle protectrice autour de vous.

Restez dans cet état pendant 5 à 10 minutes, en récitant une affirmation positive comme :

”Je suis entouré(e) de lumière et d’amour. Mon énergie est pure et protégée.”

Fréquence recommandée : Après des interactions éprouvantes ou avant de commencer la journée.

Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



ÉCRITURE INTUITIVE

Objectif : Libérer les blocages énergétiques émotionnels.

Prenez un carnet et un stylo.

Posez une intention, par exemple : "Qu'est-ce qui bloque mon énergie en ce moment ?"

Écrivez tout ce qui vous vient à l'esprit, sans jugement ni censure.

Relisez ce que vous avez écrit, puis brûlez ou rangez vos notes selon votre ressenti.

Fréquence recommandée : Chaque fois que vous ressentez un blocage émotionnel.

Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



TRAVAIL AVEC LES CRISTAUX

Objectif : Amplifier les énergies positives et se recharger.

Choisissez un cristal correspondant à votre besoin (améthyste pour la clarté, quartz rose pour l'amour, obsidienne pour la protection).

Placez le cristal sur le chakra correspondant ou tenez-le dans votre main.

Respirez profondément et imaginez que le cristal amplifie et purifie votre énergie.

Fréquence recommandée : Utiliser les cristaux lors de méditations ou en les portant quotidiennement.

Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



EXERCICE DE LIBÉRATION PAR LES SONS

Objectif : Utiliser les vibrations sonores pour
débloquer l'énergie.

Choisissez un bol tibétain, une cloche, ou simplement
votre voix.

Émettez des sons longs comme "OM" ou "AH" en vous
concentrant sur leur vibration dans votre corps.

Répétez pendant 5 à 7 minutes.

Fréquence recommandée : Chaque semaine ou lors de
moments de stress.

Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



AUTOMASSAGE ÉNERGÉTIQUE

Objectif : Relancer la circulation énergétique dans le corps.

Massez doucement les points d'énergie principaux : le front, les tempes, la nuque, les mains, et les pieds.

Concentrez-vous sur chaque zone, en visualisant l'énergie qui circule librement.

Fréquence recommandée : Tous les soirs avant de dormir pour relâcher les tensions.

Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

Noter vos ressentis après chaque exercice pour suivre votre évolution.

Adapte les exercices en fonction des besoins spécifiques (stress, fatigue, manque d'ancrage, etc.).

Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



SUIVI PERSONNALISÉ - COMMENT RESSENTEZ-VOUS LES BIENFAITS ?

Bonjour,

J'espère que vous allez bien et que vous ressentez déjà les bienfaits de notre dernière séance. Je tenais à prendre un moment pour faire un suivi et m'assurer que tout se passe bien pour vous.

- Comment vous sentez-vous depuis notre rencontre ?
- Avez-vous remarqué des changements ou des améliorations dans votre énergie ou votre bien-être ?

Si vous avez des questions, des ressentis à partager, ou besoin de conseils supplémentaires, n'hésitez pas à me le faire savoir. Je suis là pour vous accompagner dans cette démarche et ajuster les recommandations si nécessaire.

De plus, si vous souhaitez planifier une autre séance pour approfondir ou travailler sur d'autres aspects, je suis à votre disposition pour fixer une date.

Merci encore pour votre confiance, et je vous envoie plein de lumière et d'énergie positive.

Avec bienveillance,
Nancy Gagnon Coach Spirituelle

Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



RITUEL À PRATIQUER APRÈS UN SOIN ÉNERGÉTIQUE

Objectif : Relancer la circulation énergétique
dans le corps.

Matériel nécessaire (facultatif) :

Une bougie blanche ou dorée.

Quelques grains de gros sel.

Une pierre protectrice (améthyste ou tourmaline noire).

Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



ÉTAPES DU RITUEL :

Se recentrer et se remercier

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux, et prenez trois grandes respirations profondes.

Posez une main sur votre cœur et répétez à voix basse ou dans votre esprit :

”Je remercie mon corps et mon esprit pour ce soin. Je reconnais et accepte cette guérison avec amour et gratitude.”

Renforcer l’ancrage

Visualisez des racines solides qui partent de vos pieds et s’enfoncent profondément dans la Terre.

Imaginez que ces racines absorbent une énergie nourrissante et apaisante de la Terre pour renforcer votre stabilité.

Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



ÉTAPES DU RITUEL :

Créer une bulle de lumière protectrice

Visualisez une lumière dorée ou blanche qui descend du ciel et enveloppe tout votre corps.

Cette lumière forme une bulle protectrice qui conserve les énergies positives et bloque les influences négatives.

Répétez doucement :

”Je suis protégé(e), aligné(e) et rempli(e) de lumière.”

Fixer l'intention pour la suite

Pensez à une intention pour prolonger les bienfaits du soin, comme :

”Je choisis de continuer à vibrer haut et à maintenir cet équilibre dans ma vie quotidienne.”

Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



ÉTAPES DU RITUEL :

Clôturer le rituel

Allumez une bougie blanche ou dorée (si vous en avez une) et posez vos grains de sel ou votre pierre protectrice près de vous.

Laissez la bougie brûler quelques minutes pour sceller les énergies du soin. Si vous utilisez une pierre, tenez-la dans vos mains et remerciez-la pour son soutien.

Hydrater et reposer le corps

Buvez un grand verre d'eau pour faciliter l'intégration énergétique.

Prenez quelques minutes pour vous détendre ou reposez-vous si nécessaire.

Fréquence :

Recommandez ce rituel immédiatement après chaque soin énergétique, ou au plus tard dans les heures qui suivent, pour optimiser et maintenir ses bienfaits.

Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy





Avec toute ma gratitude et bienveillance,
Nancy Gagnon Coach Ambassadrice Spirituelle
Guidance Spirituelle & Soins Énergétiques
| Créatrice de bien-être et d'équilibre

Prenez soin de vous, car votre énergie
et votre lumière sont uniques et précieuses.

Chaque jour est une opportunité pour cultiver la paix
intérieure, la sérénité, et l'amour pour soi-même.

Je suis honorée de vous accompagner
dans cette belle démarche.

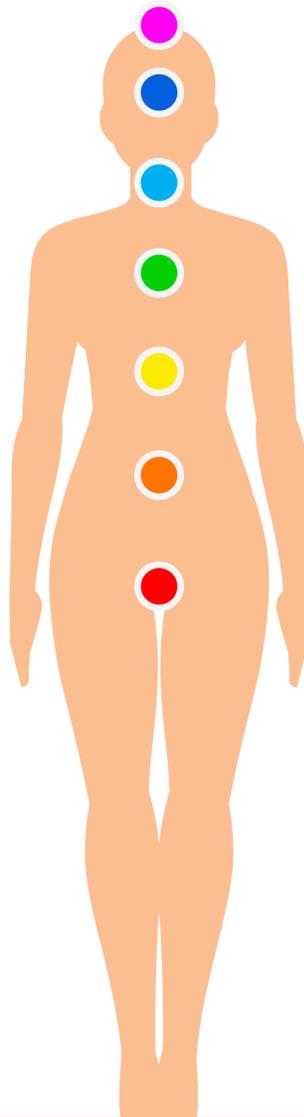


Nancy Gagnon
L

NANCY'ART VISION POSITIVE
WWW.NANCYARTVISIONPOSITIVE.ACADEMY



**DESCRIPTIF DÉTAILLÉ DES 7 CHAKRAS PRINCIPAUX,
INCLUANT LEUR COULEUR, PARTIE DU CORPS SPÉCIFIQUE,
MANTRA, ET LES BLESSURES QUI LEUR SONT ASSOCIÉES
POUR GUIDER UN BON SOIN ÉNERGÉTIQUE ET
L'ÉQUILIBRAGE DES CHAKRAS :**



Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



**DESCRIPTIF DÉTAILLÉ DES 7 CHAKRAS PRINCIPAUX,
INCLUANT LEUR COULEUR, PARTIE DU CORPS SPÉCIFIQUE,
MANTRA, ET LES BLESSURES QUI LEUR SONT ASSOCIÉES
POUR GUIDER UN BON SOIN ÉNERGÉTIQUE ET
L'ÉQUILIBRAGE DES CHAKRAS :**

. Chakra Sacré (Svadhithana)
Couleur : Orange

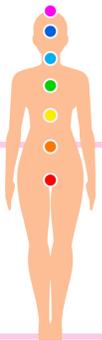
Partie du corps : Hanches, organes reproducteurs,
reins, vessie, système lymphatique.

Mantra : VAM

Énergie : Créativité, émotions, sexualité, plaisir.

Blessures associées :
Honte, culpabilité.

Blocages émotionnels ou créativité refoulée.
Difficultés avec l'intimité ou les relations.



Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



**DESCRIPTIF DÉTAILLÉ DES 7 CHAKRAS PRINCIPAUX,
INCLUANT LEUR COULEUR, PARTIE DU CORPS SPÉCIFIQUE,
MANTRA, ET LES BLESSURES QUI LEUR SONT ASSOCIÉES
POUR GUIDER UN BON SOIN ÉNERGÉTIQUE ET
L'ÉQUILIBRAGE DES CHAKRAS :**

Chakra du Plexus Solaire (Manipura)

Couleur : Jaune

Partie du corps : Estomac, foie, pancréas,
système digestif, muscles.

Mantra : RAM

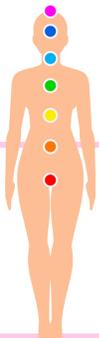
Énergie : Pouvoir personnel, confiance en soi, volonté.

Blessures associées :

Manque de confiance, sentiment d'impuissance.

Besoin excessif de contrôle.

Problèmes liés à l'estime de soi.



Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



**DESCRIPTIF DÉTAILLÉ DES 7 CHAKRAS PRINCIPAUX,
INCLUANT LEUR COULEUR, PARTIE DU CORPS SPÉCIFIQUE,
MANTRA, ET LES BLESSURES QUI LEUR SONT ASSOCIÉES
POUR GUIDER UN BON SOIN ÉNERGÉTIQUE ET
L'ÉQUILIBRAGE DES CHAKRAS :**

Chakra du Cœur (Anahata)

Couleur : Vert (associé également au rose pour l'amour
inconditionnel).

Partie du corps : Cœur, poumons,
système circulatoire, bras, mains.

Mantra : YAM

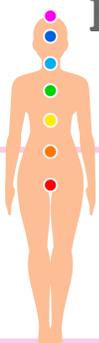
Énergie : Amour, compassion,
équilibre émotionnel, connexion.

Blessures associées :

Perte, rejet, peine de cœur.

Difficulté à pardonner ou à recevoir de l'amour.

Blocages émotionnels liés aux relations.



Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



**DESCRIPTIF DÉTAILLÉ DES 7 CHAKRAS PRINCIPAUX,
INCLUANT LEUR COULEUR, PARTIE DU CORPS SPÉCIFIQUE,
MANTRA, ET LES BLESSURES QUI LEUR SONT ASSOCIÉES
POUR GUIDER UN BON SOIN ÉNERGÉTIQUE ET
L'ÉQUILIBRAGE DES CHAKRAS :**

Chakra de la Gorge (Vishuddha)

Couleur : Bleu clair

Partie du corps : Gorge, bouche, thyroïde,
cordes vocales, mâchoire.

Mantra : HAM

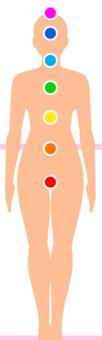
Énergie : Communication, vérité,
expression personnelle.

Blessures associées :

Difficulté à s'exprimer ou à être entendu.

Peur du jugement ou de la critique.

Blocage dans l'authenticité et la créativité vocale.



Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



**DESCRIPTIF DÉTAILLÉ DES 7 CHAKRAS PRINCIPAUX,
INCLUANT LEUR COULEUR, PARTIE DU CORPS SPÉCIFIQUE,
MANTRA, ET LES BLESSURES QUI LEUR SONT ASSOCIÉES
POUR GUIDER UN BON SOIN ÉNERGÉTIQUE ET
L'ÉQUILIBRAGE DES CHAKRAS :**

Chakra du Troisième Œil (Ajna)
Couleur : Indigo

Partie du corps : Front, glande pinéale, yeux, cerveau.

Mantra : OM

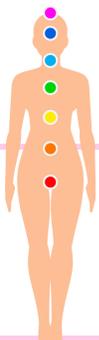
Énergie : Intuition, clairvoyance, imagination, sagesse.

Blessures associées :

Peur de l'inconnu, confusion mentale.

Manque de vision ou d'objectifs clairs.

Blocages dans la connexion spirituelle ou l'intuition.



Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



**DESCRIPTIF DÉTAILLÉ DES 7 CHAKRAS PRINCIPAUX,
INCLUANT LEUR COULEUR, PARTIE DU CORPS SPÉCIFIQUE,
MANTRA, ET LES BLESSURES QUI LEUR SONT ASSOCIÉES
POUR GUIDER UN BON SOIN ÉNERGÉTIQUE ET
L'ÉQUILIBRAGE DES CHAKRAS :**

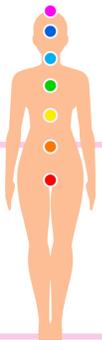
. Chakra Couronne (Sahasrara)
Couleur : Violet ou blanc

Partie du corps : Sommet de la tête, cerveau,
système nerveux.

Mantra : Silence (ou OM pour certains).

Énergie : Connexion spirituelle, sagesse
universelle, illumination.

Blessures associées :
Sentiment de déconnexion spirituelle
ou de perte de sens.
Manque de foi, désespoir.
Difficulté à se connecter au "tout".



Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



**DESCRIPTIF DÉTAILLÉ DES 7 CHAKRAS PRINCIPAUX,
INCLUANT LEUR COULEUR, PARTIE DU CORPS SPÉCIFIQUE,
MANTRA, ET LES BLESSURES QUI LEUR SONT ASSOCIÉES
POUR GUIDER UN BON SOIN ÉNERGÉTIQUE ET
L'ÉQUILIBRAGE DES CHAKRAS :**

Guide pour un bon soin énergétique :

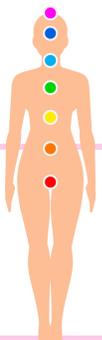
Commencez par le chakra racine pour un meilleur ancrage.

Utilisez les couleurs correspondantes : visualisez ou placez des cristaux ou lumières de la couleur du chakra.

Répétez les mantras associés pour chaque chakra pendant quelques minutes.

Visualisez chaque chakra s'ouvrant et tournant harmonieusement.

Adaptez les soins selon les blessures : offrez des affirmations ou des pratiques spécifiques pour guérir les blocages identifiés.



Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



AFFIRMATIONS ET PRATIQUES SPÉCIFIQUES ADAPTÉES AUX BLESSURES ASSOCIÉES À CHAQUE CHAKRA POUR FACILITER LEUR GUÉRISON ET LEUR ÉQUILIBRE.

Chakra Racine (Muladhara)

Blessures associées : Peur, insécurité, sentiment de ne pas être à sa place.

Affirmations :

”Je suis en sécurité et soutenu(e).”

”Je mérite ma place dans ce monde.”

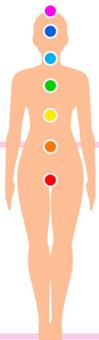
”Je suis ancré(e) et connecté(e) à la Terre.”

Pratiques spécifiques :

Ancrage : Marchez pieds nus sur l’herbe ou la terre.

Visualisation : Imaginez des racines solides qui s’enfoncent dans le sol à partir de vos pieds.

Cristaux : Utilisez de la tourmaline noire ou de l’hématite pour renforcer l’ancrage.



Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



AFFIRMATIONS ET PRATIQUES SPÉCIFIQUES ADAPTÉES AUX BLESSURES ASSOCIÉES À CHAQUE CHAKRA POUR FACILITER LEUR GUÉRISON ET LEUR ÉQUILIBRE.

Chakra Sacré (Svadhithana)

Blessures associées : Culpabilité, honte, blocages émotionnels.

Affirmations :

”Je mérite le plaisir et la joie.”

”J’accepte mes émotions et je les laisse circuler librement.”

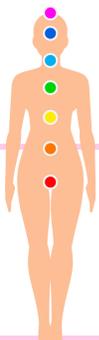
”Je suis créatif(ve) et plein(e) de vitalité.”

Pratiques spécifiques :

Mouvement : Pratiquez des danses libres ou des mouvements fluides comme le yoga Kundalini.

Hydrothérapie : Prenez un bain relaxant avec des huiles essentielles d’orange ou de mandarine.

Cristaux : Travaillez avec la cornaline ou la pierre de lune.



Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



AFFIRMATIONS ET PRATIQUES SPÉCIFIQUES ADAPTÉES AUX BLESSURES ASSOCIÉES À CHAQUE CHAKRA POUR FACILITER LEUR GUÉRISON ET LEUR ÉQUILIBRE.

Chakra du Plexus Solaire (Manipura)

Blessures associées : Manque de confiance, besoin excessif de contrôle.

Affirmations :

”Je suis confiant(e) et puissant(e).”

”Je prends ma place avec courage.”

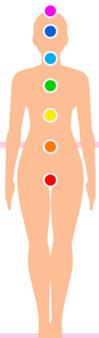
”Je suis maître de ma vie et de mes choix.”

Pratiques spécifiques :

Respiration du feu : Une pratique de yoga pour activer l'énergie du plexus solaire.

Exposition au soleil : Passez du temps au soleil pour recharger ce chakra.

Cristaux : Utilisez la citrine ou l'œil de tigre pour booster votre confiance.



Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



AFFIRMATIONS ET PRATIQUES SPÉCIFIQUES ADAPTÉES AUX BLESSURES ASSOCIÉES À CHAQUE CHAKRA POUR FACILITER LEUR GUÉRISON ET LEUR ÉQUILIBRE.

Chakra du Cœur (Anahata)

Blessures associées : Perte, rejet, difficulté à recevoir ou donner de l'amour.

Affirmations :

"Je m'aime et je m'accepte pleinement."

"Je pardonne et je libère mon cœur."

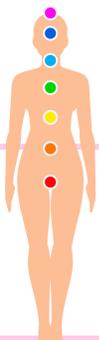
"Mon cœur est ouvert à l'amour inconditionnel."

Pratiques spécifiques :

Exercices de gratitude : Notez chaque jour 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e).

Respiration du cœur : Imaginez une lumière verte ou rose qui se diffuse dans votre poitrine à chaque respiration.

Cristaux : Utilisez du quartz rose ou de l'aventurine verte pour apaiser et ouvrir le cœur.



Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



AFFIRMATIONS ET PRATIQUES SPÉCIFIQUES ADAPTÉES AUX BLESSURES ASSOCIÉES À CHAQUE CHAKRA POUR FACILITER LEUR GUÉRISON ET LEUR ÉQUILIBRE.

Chakra de la Gorge (Vishuddha)

Blessures associées : Difficulté à s'exprimer, peur du jugement.

Affirmations :

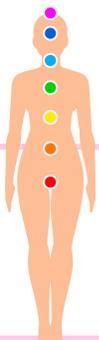
- ”Ma voix est importante et mérite d’être entendue.”
- ”Je m’exprime librement et avec authenticité.”
- ”Je communique avec clarté et bienveillance.”

Pratiques spécifiques :

Chant ou mantra : Répétez le son ”HAM” ou chantez pour libérer l’énergie de la gorge.

Écriture intuitive : Écrivez sans filtre tout ce que vous ressentez.

Cristaux : Travaillez avec de la sodalite ou de l’aigue-marine.



Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



AFFIRMATIONS ET PRATIQUES SPÉCIFIQUES ADAPTÉES AUX BLESSURES ASSOCIÉES À CHAQUE CHAKRA POUR FACILITER LEUR GUÉRISON ET LEUR ÉQUILIBRE.

Chakra du Troisième Œil (Ajna)

Blessures associées : Peur de l'inconnu, confusion mentale, manque de vision.

Affirmations :

”Je suis connecté(e) à mon intuition.”

”Je vois clairement mon chemin et mes objectifs.”

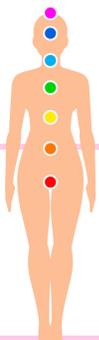
”Je fais confiance à ma sagesse intérieure.”

Pratiques spécifiques :

Méditation : Concentrez-vous sur un point entre vos sourcils pour activer ce chakra.

Journaling intuitif : Notez vos rêves ou vos intuitions.

Cristaux : Utilisez de l'améthyste ou du lapis-lazuli pour renforcer la clarté mentale.



Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy



AFFIRMATIONS ET PRATIQUES SPÉCIFIQUES ADAPTÉES AUX BLESSURES ASSOCIÉES À CHAQUE CHAKRA POUR FACILITER LEUR GUÉRISON ET LEUR ÉQUILIBRE.

Chakra Couronne (Sahasrara)

Blessures associées : Désespoir, déconnexion spirituelle, manque de foi.

Affirmations :

”Je suis connecté(e) à l’univers et à la source divine.”

”Je suis aligné(e) avec mon plus grand bien.”

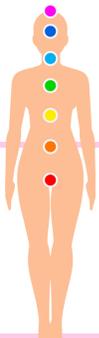
”Je suis un(e) avec tout ce qui m’entoure.”

Pratiques spécifiques :

Méditation silencieuse : Pratiquez la pleine conscience ou restez en silence.

Exposition à la lumière naturelle : Passez du temps sous la lumière du jour pour stimuler ce chakra.

Cristaux : Travaillez avec le quartz clair ou la sélénite pour élever votre vibration.



Nancy'Art Vision Positive
www.nancyartvisionpositive.academy





Nancy Art Vision Positive

Créatrice de Lumière et Harmonie

Nancy Gagnon Coach Spirituelle
Ambassadrice Beauté et bien-Être au coeur de soi

Réservez votre soin
<https://calendly.com/nancyart-visionpositive>

www.nancyartvisionpositive.academy

www.facebook.com/NancyArtVisionPositive
www.facebook.com/NancyArtAuteureFormatriceAmbassadriceCoach

BOUTIQUE LIVRE
www.amazon.ca/-/fr/stores/author/B0D6MZTDF7

FORMATIONS
www.nancyartvisionpositive.academy/nancygagnon/formations

NEWLETTER
www.nancyartvisionpositive.academy/nancygagnon/newletter