



## **Bien preparer votre séance énergétique**

[www.un-souffle-dart-mot-ni.fr](http://www.un-souffle-dart-mot-ni.fr)



Je vous remercie pour votre confiance et je me réjouis de vous accompagner lors de votre prochaine séance de soin énergétique à distance.

Pour que tout se déroule dans les meilleures conditions, voici le déroulé et quelques recommandations:

### 1. Avant la séance

- Choisissez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé(e).
- Préparez un fauteuil ou un lit pour pouvoir vous détendre confortablement.
- Éteignez ou mettez en mode silencieux vos téléphones et appareils.
- Prévoyez une couverture légère si besoin, car la température corporelle peut baisser pendant la relaxation.

### 2. Pendant la séance

- Vous n'avez rien à « faire » : installez-vous confortablement et fermez les yeux.
- Vous pouvez ressentir diverses sensations : chaleur, picotements, émotions, profonde détente, visions ou souvenirs.
- Accueillez ce qui se présente sans jugement. Chaque expérience est unique.

### 3. Après la séance

- Prenez quelques minutes pour revenir doucement à vous.
- Buvez un grand verre d'eau pour favoriser l'intégration énergétique.
- Notez vos ressentis si vous le souhaitez.
- Les effets peuvent se prolonger plusieurs jours ; écoutez votre corps et accordez-vous du repos si nécessaire.

Je reste disponible pour répondre à vos questions ou recueillir vos impressions après le soin.

À très bientôt,

Fabienne IVENS

Psycho praticienne – énergétique

tel: 0651242026

[www.un-souffle-dart-mt-ni.fr](http://www.un-souffle-dart-mt-ni.fr)