



GE m'énergise!

• MASSAGE • REIKI • COURSE •

AVEC GENEVIÈVE CARON

Votre infolettre énergisante du mois !



La rentrée scolaire est là, et avec elle, le retour aux routines, aux horaires chargés et aux nouvelles responsabilités pour petits et grands ! 📅

Pour accompagner ce moment de transition et alléger le stress qui peut l'accompagner, pourquoi ne pas vous offrir un petit coup de pouce en termes de relaxation?

La massothérapie est un excellent moyen de décompresser et de retrouver votre équilibre après une journée bien remplie. Que ce soit pour vous, les parents ou pour vos enfants, un massage peut aider à :

1. Apaiser les tensions accumulées avec le stress de la rentrée. 🌿
2. Améliorer la concentration pour mieux affronter les nouvelles responsabilités. 🎯
3. Favoriser un sommeil réparateur après des journées bien remplies. 🛏️
4. Réduire le stress et l'anxiété liés aux changements. ☀️
5. Offrir un moment de détente bien mérité pour se ressourcer. 🌸

Réservez dès maintenant une séance pour vous offrir ou offrir à vos proches un moment de détente bien mérité. Vous verrez, une petite pause bien-être peut faire des merveilles pour démarrer l'année scolaire du bon pied ! 📅 ✨

[GE m'énergise \(gemenergise.ca\)](http://GE.m'energise.com)



Quel est ton rituel d'automne favori ?



Cuisiner des potages 🍲

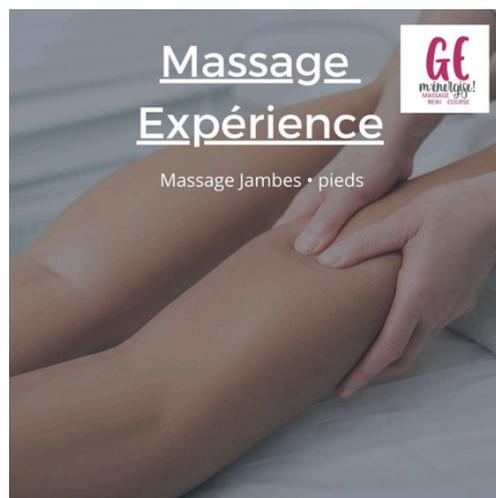
Faire des randonnées en forêt 🌲

Aller cueillir des pommes 🍏

Réserver un bon massage 🧘

Si vous avez répondu "Réserver un bon massage", je vous invite à visiter mon site internet pour découvrir l'[ensemble des massages](#) disponibles chez GE m'énergise

Détendez vos jambes et pieds avec ce massage cuisse, mollet et pied. Profitez d'une exfoliation revigorante, de la chaleur apaisante de la table et des bottes chauffantes pour une expérience exceptionnelle. Idéal pour les personnes qui travaillent debout ou qui ont les jambes lourdes en fin de journée. Ajoutez au besoin guasha et ventouse pour un soin sur mesure, offrant à vos jambes et pieds l'amour et le soulagement qu'ils méritent. Le cataplasme d'argile peut également être utilisé pour soulager les douleurs spécifiques.



Il ne reste que 4 mois avant la fin de l'année ! 😊 ✨

Profitez-en pour utiliser vos assurances au maximum et vous offrir un ou des massages bien mérités. Réservez votre prochaine séance dès maintenant et laissez vos muscles vous remercier pour cette pause bien-être. Vous méritez un petit moment de détente avant que 2025 ne frappe à la porte !

Chakras Gorge



Chakra de la Gorge

Le [Chakra de la Gorge](#), situé au niveau de la gorge, est associé à la couleur bleue éclatante, symbolisant la communication, la clarté et l'authenticité.

L'émotion liée à ce chakra est l'expression. Lorsqu'il est équilibré, ce chakra facilite une communication ouverte, honnête et créative. Des déséquilibres peuvent entraîner des difficultés à s'exprimer, des blocages de la communication ou une répression émotionnelle.

Sur le plan physique, le Chakra de la Gorge influence la région du cou. Des problèmes de gorge, des troubles de la voix ou des tensions au niveau du cou peuvent indiquer un déséquilibre.

La sodalite est la pierre qui favorise l'harmonie du Chakra de la Gorge. Elle peut être portée sur soi ou placée directement sur la gorge pour calmer le stress et rétablir l'équilibre.

Le son SOL, associé à ce chakra, aide à libérer les blocages énergétiques dans cette zone, favorisant ainsi une communication plus fluide et une expression personnelle plus authentique.

Le Chakra de la Gorge dynamise l'équilibre énergétique et le bien-être physique et émotionnel. Ensemble, explorons sa puissance pour renforcer l'expression authentique de soi.

À savoir pour votre prochain rendez-vous...

Vous pouvez repartir avec un reçu d'assurance. **Notez que les assurances Canada Vie et Croix Bleue ne remboursent pas (pour l'instant).**

À bientôt !

Ge

Restez connectés

visitez mon [site web](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

