



Reçu  
d'assurance  
disponible

Maintenant seulement les mardis

# Chez Focus Santé Ste-Anne-des-Plaines

**GÉ m'énergise!**  
• MASSAGE • REIKI • COURSE •

Avis à mes clients réguliers qui ont l'habitude de venir me voir au local Focus Santé à Ste-Anne-des-Plaines : désormais, je serai disponible les mardis seulement !

Si vous voulez prendre rendez-vous avec moi, mais n'êtes pas disponible les mardis, pas de souci : je pratique toujours à ma maison à St-Lin.



Les pierres chaudes, je ne sais pas pour vous, mais moi juste d'entendre ces mots ça me fait rêver de détente profonde. 😊

Plusieurs d'entre vous l'attendiez avec impatience, je vous annonce aujourd'hui que je suis la formation officielle de l'Académie de Massage et d'Orthothérapie pour pouvoir vous offrir ce moment de bien-être tant attendu dans les prochaines semaines. 🐱

Le massage aux pierres chaudes relaxe vraiment les muscles, diminue le stress, améliore la circulation sanguine, élimine les toxines et apaise le système nerveux. C'est une expérience complète de bien-être qui procure détente profonde et vitalité.



J'ai rédigé un article sur mon site pour vous faire patienter. Restez à l'affût, je vous tiendrai informée dès que ce massage sera disponible !

[Massage pierres chaudes](#)



**Vous aimeriez débiter la course ?** 🏃 🏃

Commencer par intégrer la marche dans votre routine quotidienne.

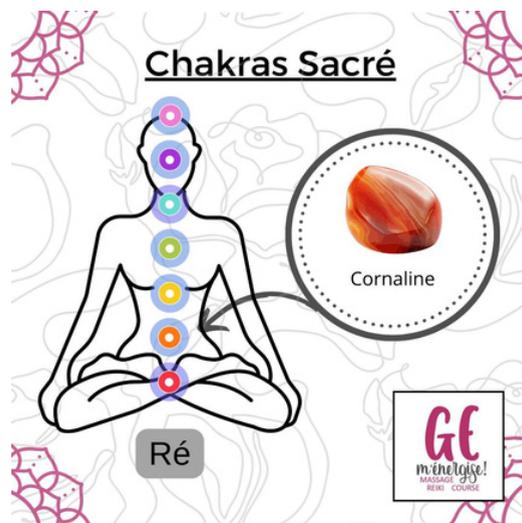
En commençant par des séances de marche régulières, vous prendrez le temps de vous reconnecter avec votre corps, de faire le vide dans votre esprit et de respirer l'air frais. En plus des bienfaits physiques évidents, comme l'amélioration de votre condition cardiovasculaire et le renforcement musculaire, chaque pas que vous ferez comptera pour votre bien-être global.

Une fois que vous aurez pris l'habitude de la marche, vous serez prêt à franchir une nouvelle étape : la course à pied.

Mon programme " 5 KM • Marche vers la course" vous guidera pas à pas vers cet objectif en combinant progressivement la marche et la course pour vous permettre d'atteindre vos objectifs.

Certifiée coach de course, laissez-moi vous guider dans ce nouveau défi pour une vie plus active, équilibrée et épanouie. Avec le beau temps à nos portes, c'est le moment idéal pour débiter la course.

[Contactez-moi](#) dès aujourd'hui pour en savoir plus sur mon programme "5 KM • Marche vers la course" !



Le [Chakra Sacré](#), tout comme le Chakra Racine, est un centre énergétique essentiel situé dans la région du bas de l'abdomen. Il est considéré comme le point central de la créativité et de votre sensualité. La couleur qui lui est associée est l'orange, une nuance chaleureuse qui évoque la passion et la vitalité.

L'émotion liée au Chakra Sacré est la créativité. Quand ce chakra est en harmonie, on se sent inspiré, créatif et en connexion avec nos désirs les plus profonds. Par contre, des déséquilibres peuvent entraîner des blocages créatifs, des problèmes de confiance ou des difficultés relationnelles.

Au niveau physique, le Chakra Sacré influence la région pelvienne, les organes reproducteurs et le système urinaire. Des maux comme des troubles menstruels, des douleurs pelviennes ou des problèmes de fertilité peuvent indiquer un déséquilibre à ce niveau.

La pierre qui favorise l'harmonie du Chakra Sacré est la cornaline, connue pour ses propriétés énergétiques stimulantes et créatives. Utiliser cette pierre peut aider à débloquer l'énergie stagnante et à restaurer l'équilibre. Vous pouvez préparer une eau dynamisée que vous boirez tout au long de la journée. Le son du RÉ peut aussi être utilisé pour libérer les tensions émotionnelles et à rétablir l'harmonie dans ce centre fondamental lors des massages.

Je vous invite à des séances de Reiki où j'utilise ces techniques pour vous aider à vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête. Le Chakra Sacré dynamise l'équilibre énergétique et le bien-être physique et émotionnel. Ensemble, explorons sa puissance pour renforcer votre créativité, votre sensualité et votre bien-être global.

## 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 connecter  
visitez mon [site web](#)  
[Facebook](#)  
[Intagram](#)

