



GE m'énergise!

• MASSAGE • REIKI • COURSE •

AVEC GENEVIÈVE CARON

Votre infolettre énergisante du mois !

Venez bien
débuter l'été

• Massage • Reiki • Course •



GE m'énergise!
• MASSAGE • REIKI • COURSE •

LA MISSION DE GE M'ÉNERGISE :

est de placer chaque client
au cœur de son parcours
vers le mieux-être avec
bienveillance, à travers les
massages, les soins
énergétiques et
l'activité physique.

•••••



Hyperhémie



Découvrez comment la chaleur peut transformer votre expérience de massage dans mon dernier article ! 🔥🧑🏻‍🦲🧴

Bientôt, je pourrai vous offrir des massages aux pierres chaudes pour votre plus grand bonheur. Mais saviez-vous que j'utilise déjà régulièrement d'autres techniques comme la table chauffante, les compresses hydrocollators et même la brosse scorpion ?

Que vous cherchiez à soulager les tensions musculaires, à favoriser la relaxation profonde ou à stimuler la circulation sanguine, l'utilisation de la chaleur peut vous faire énormément de bien. Pour en savoir plus, c'est [par ici](#)



L'été approche à grands pas et pour moi, c'est l'occasion de ralentir, de passer du temps avec mes enfants et de profiter des belles journées ensoleillées.



Je travaillerai donc 2 à 3 jours et 1 ou 2 soirées par semaine, en fonction de vos demandes. Je vous encourage donc à réserver vos moments de bien-être avec moi le plus tôt possible, car mes plages horaires se remplissent très vite !

J'en profite aussi pour vous rappeler l'importance de ralentir, de faire des choix alignés avec votre santé physique et mentale. Pour moi, ça signifie alléger mon emploi du temps en période estivale. 🌞

Et pour vous, quelle action pourriez-vous mettre en place pour y parvenir ?

Si un massage, un soin énergétique ou encore un accompagnement vers la course en font partie, [contactez-moi](#). 😊



🌿 [Besoin d'une pause](#) bien-être ?

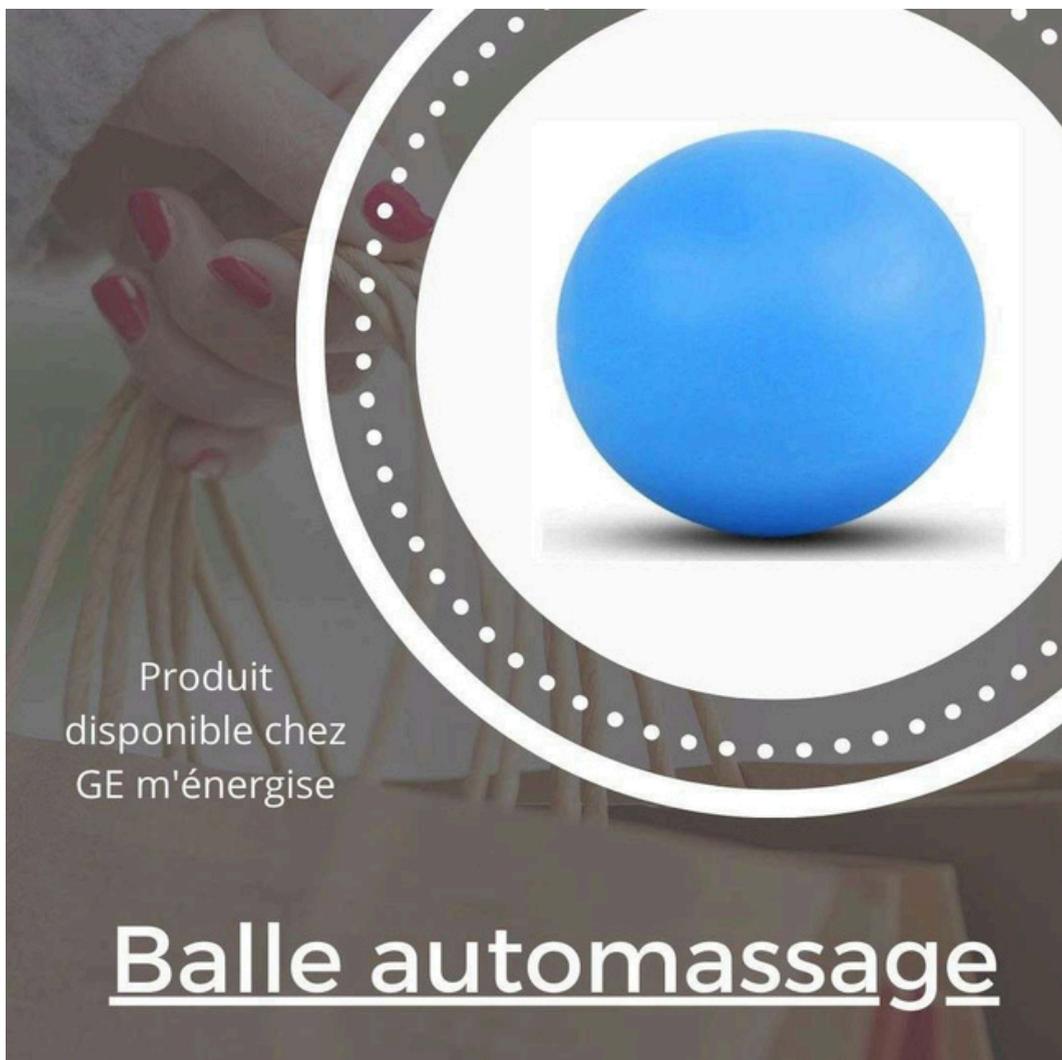
Les vacances approchent à grands pas et c'est le moment idéal pour vous offrir une pause régénératrice !

En tant que massothérapeute, je vous propose de faire une pause bien méritée pour recharger vos batteries. 🧘 🐱

Que ce soit par un massage relaxant, une séance de détente profonde ou un soin énergétique, je suis là pour vous accompagner vers un état de bien-être optimal.



Prenez rendez-vous dès maintenant
et laissez-vous chouchouter pendant
vos vacances !

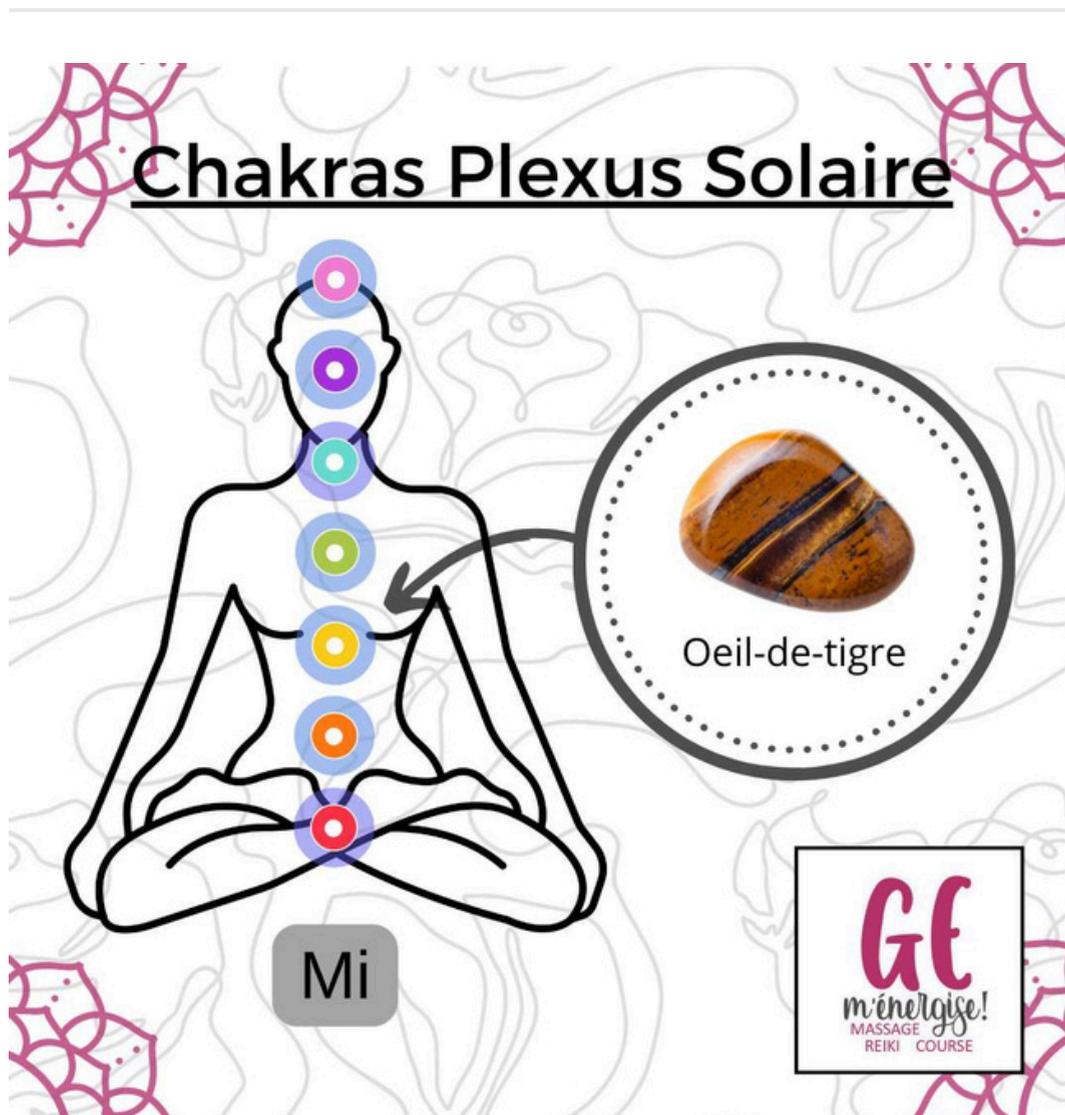


Astuce pour les coureurs : Intégrez l'automassage à votre routine d'entraînement !

Avec une simple balle placée sous les pieds, effectuez des mouvements circulaires pour relâcher vos muscles fatigués. En plus de soulager les tensions, d'améliorer la circulation sanguine et de favoriser une meilleure mobilité, l'automassage vous permettra de prendre soin de vos pieds et de vos chevilles facilement et sans trop d'effort, où que vous soyez. Vous pouvez aussi ajouter des étirements doux pour encore plus de bienfaits !

L'[automassage](#) est bénéfique sur tout le corps, allez jeter un coup d'œil à mon article sur le sujet

Et vous, avez-vous l'habitude de vous masser les pieds après vos courses ?



Le [Chakra du Plexus Solaire](#), tout comme le Chakra Racine et le Chakra Sacré, est un centre énergétique fondamental situé dans la région de l'abdomen, entre le nombril et la cage thoracique. Visualisez-le comme un soleil intérieur, rayonnant de confiance et de puissance personnelle. La couleur associée à ce chakra est le jaune, évoquant la clarté mentale et l'énergie positive.

L'émotion liée au Chakra du Plexus Solaire est la confiance en soi. Quand ce chakra est équilibré, vous vous sentez fort, sûr de vous et capable de faire face aux défis de la vie. Des déséquilibres peuvent entraîner des sentiments d'incertitude, de manque de confiance et de colère.

Sur le plan physique, le Chakra du Plexus Solaire influence la zone de l'estomac, plus précisément le pancréas. Des maux tels que des problèmes digestifs, des troubles gastro-intestinaux ou des rages de sucres peuvent indiquer un déséquilibre à ce niveau.

La pierre qui favorise l'harmonie du Chakra du Plexus Solaire est l'œil de tigre. Placez-la dans une pièce de la maison ou portez-la sur vous pour apaiser les variations d'énergie. En complément, le son associé à cette pierre est le MI. L'incorporer dans nos séances de massage peut contribuer à libérer les tensions mentales et à restaurer l'harmonie dans ce centre vital.

En tant que massothérapeute, je vous invite à des séances où j'utilise ces techniques pour favoriser l'équilibre énergétique, le bien-être physique et émotionnel, la confiance et la vitalité !

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](#)

