



# NEWSLETTER

NUTRITION SANTE PREVENTIVE

JE VOUS SOUHAITE UN MERVEILLEUX ÉTÉ, DU SOLEIL ET DE L'AMOUR ! BUVEZ DE L'EAU ET SOURIEZ CAR VOUS ÊTES MERVEILLEUX.

## RDV PAR VISIO



## RDV AU CABINET



BIENVENUE AUX NOUVEAUX ABONNÉS, MERCI D'AVOIR CROISÉ MA ROUTE.



## DU NOUVEAU POUR PRENDRE RDV

**LE GRAND MENAGE** ne se limite pas au dépoussiérage et au rangement de votre maison. C'est une pratique qui peut symboliser une **nouvelle étape dans votre vie**.

En débarrassant votre espace des objets inutiles, vous **libérez** de la place pour accueillir de **nouvelles expériences** et opportunités.

Que remettez-vous à plus tard ? **Quelle armoire n'avez-vous pas ouverte depuis 6 mois ?** Reconsidérez vos tâches ménagères et n'en déléguiez pas la totalité. C'est une **démarche holistique** qui englobe le nettoyage de votre espace de vie et de votre esprit. En faisant le **tri**, et en nettoyant le fond de vos placards de temps en temps, vous observerez **des changements positifs** dans votre vie. J'espère vous avoir donné envie de faire votre grand ménage !

**LAISSE ALLER CE QUI ÉTAIT, ACCÉPTE CE QUI EST, AIE CONFIANCE EN CE QUI SERA.**





## FAITES LE GRAND MENAGE !

### 1/ Nettoyage émotionnel :

En triant vos affaires, vous faites aussi un tri dans vos pensées et émotions. C'est une occasion de vous débarrasser des souvenirs et des énergies négatives qui vous retiennent en arrière. Vous faites ainsi place à des émotions positives et à une nouvelle clarté mentale.

### 2/ Triage :

Tout comme les objets, certaines relations peuvent devenir toxiques ou pesantes. Profitez de cette période de nettoyage pour évaluer vos relations et vous entourer de personnes qui vous soutiennent et vous inspirent. Dites adieu aux "aspirateurs d'énergie" et bonjour aux "rayons de soleil" de votre vie !

### 3/ Faire de la Place pour de Nouvelles Choses :

En vous débarrassant de l'encombrement, vous créez de l'espace pour de nouvelles expériences et idées. Cela peut se traduire par un renouveau créatif, des opportunités professionnelles ou même une nouvelle perspective sur votre vie personnelle.

### 4/ Acceptation :

Le ménage, c'est aussi accepter que certaines choses doivent partir pour que d'autres puissent arriver. C'est un acte de mouvement et de changement, essentiel pour notre croissance personnelle. En bougeant physiquement pour nettoyer, vous stimulez aussi votre énergie et votre motivation.

### 5/ Satisfaction et Bonheur :

Rien ne vaut le sentiment de satisfaction et de bien-être après avoir tout bien nettoyé et rangé. Un environnement propre et organisé contribue à un esprit serein et heureux. Vous vous sentirez plus léger, plus énergique et prêt à affronter vos journées avec une nouvelle vigueur.

### 6/ Bouger :

Le ménage est également une excellente façon de rester actif. En bougeant pour nettoyer, vous faites de l'exercice, ce qui est bénéfique pour votre corps. Vous pouvez intégrer des mouvements de stretching ou de danse pour rendre cette activité encore plus agréable et bénéfique.

