



Le p'tit post du mercredi

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

**Et si la clé
de notre énergie
était notre
capacité à respirer
...**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



**« Respirer
est la première et la
dernière
chose
que vous faites sur cette
terre ;
apprenez d’abord
à respirer. »**

Joseph PILATES



Apprendre à respirer : la base de l'énergie vitale ?

Respirer est une fonction vitale
à notre vie,
notre réserve d'oxygène est de
3 minutes seulement !

Depuis que nous avons quitté le ventre de
notre mère, nous respirons inconsciemment
et sans l'avoir appris...

Et pourtant, apprendre à respirer est essentiel
pour notre énergie vitale quotidienne.

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Pourquoi est-il essentiel d'apprendre à RESPIRER de manière consciente ?

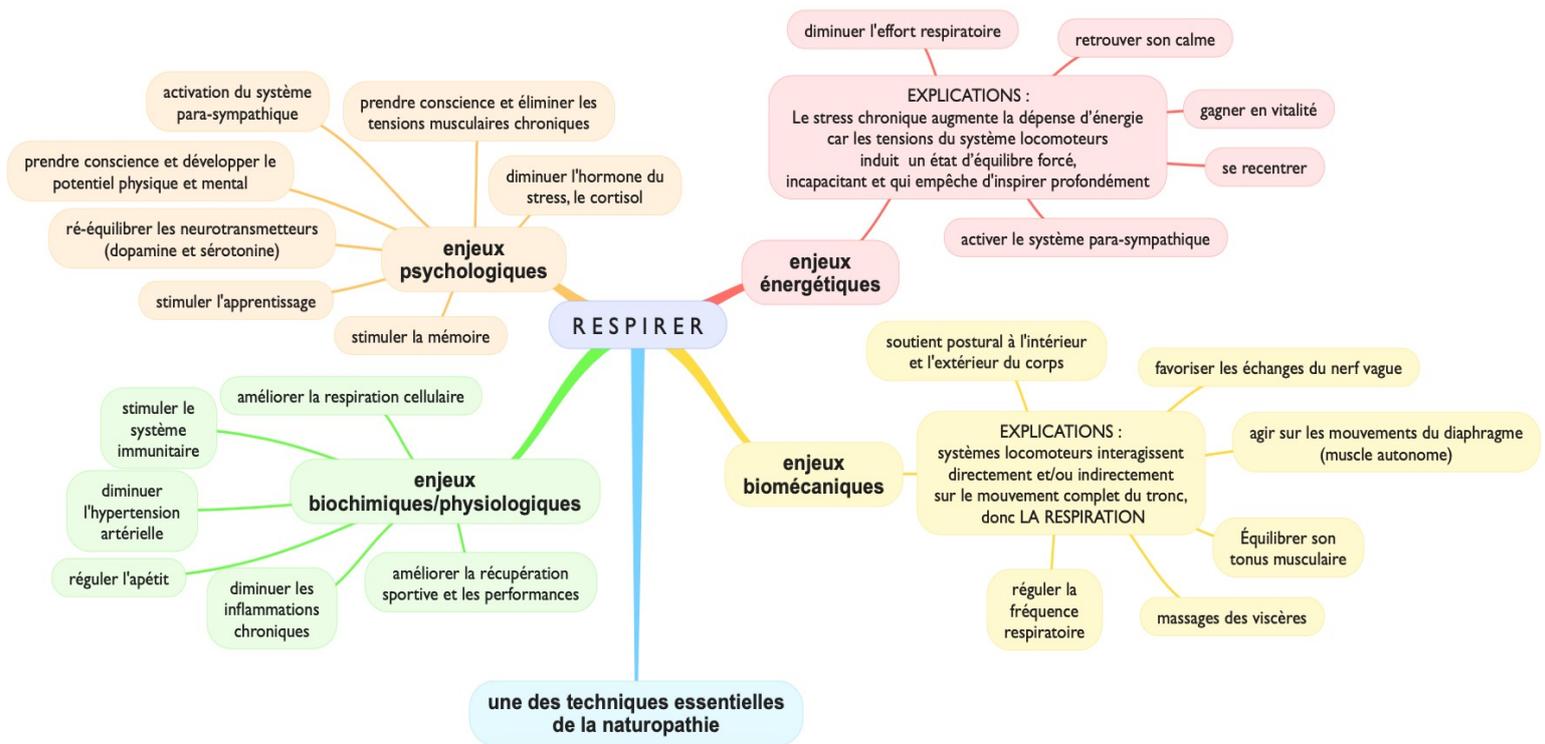
Apprendre à respirer de manière consciente vous permettra d'équilibrer vos 4 CORPS ÉNERGÉTIQUES :

Physique, mental, émotionnel & spirituel.

Respirer de manière consciente favorisera aussi les échanges physiologiques, biomécaniques et psychologiques de votre organisme.

Et respirer de manière consciente vous permettra de mieux accueillir les événements de la vie et les émotions qui se bousculent autour de vous chaque jour.

RESPIRER : quels enjeux ? ...



éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



La question bonus

*Comment aligner
chacun de
mes 4 corps ?*

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Nous sommes 4 corps

Ils fonctionnent en totale interdépendance
et sont aussi liés et en communication permanente

LE CORPS SPIRITUEL

C'est le sens
que l'on donne
aux choses
et à la vie.

**Le sens le plus
profond de votre
existence**

POUR S'ALIGNER SPIRITUELLEMENT

Amener du sens à ses
actions,
apprendre à écouter sa
« petite voix » intérieure,
éprouver de la
gratitude envers la Vie,
s'ouvrir à de nouvelles
possibilités en cultivant
la confiance,
se reconnecter à ses
potentiels innés
exister

LE CORPS PHYSIQUE

C'est l'instrument par
lequel nous vivons.
Grâce et au travers
de lui nous faisons les
expériences de la vie.

**Il est toujours là pour
nous si nous prenons
soin de lui.**

Il nous protège et nous
prévient, nous parle
par des sensations et
des douleurs. **Il suffit**

de l'écouter !

POUR S'ALIGNER PHYSIQUEMENT

Renforcer son corps par
le mouvement, la
détente, une
alimentation adaptée
Pratiquer des soins
énergétiques pour
gagner en vitalité, en
endurance

LE CORPS ÉMOTIONNEL

C'est notre guide
intérieur et le centre
opérationnel de nos
ressentis et de nos
émotions

POUR S'ALIGNER ÉMOTIONNELLEMENT

Apaiser et guérir la
inconsciente du
cerveau,
Établir une paix
intérieure propice à des
créations positives

LE CORPS MENTAL

Notre logique,
notre
compréhension,
notre raisonnement

POUR S'ALIGNER MENTALEMENT

Se dés-identifier,
se libérer
prendre de la distance
sur ses pensées, sur ses
croyances limitantes
que l'on porte sur le
monde et sur soi,
choisir un regard
conscient sur son
mécanisme intérieur

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

**Vous voulez apprendre
des techniques respiratoires
et en savoir plus ?**

**INSCRIVEZ-VOUS AUX
ATELIERS
Du mois de mars**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Pour plus de réponses à vos questions,
venez me rencontrer
lors d'une séance découverte
ou d'un forfait éMAUtions



**VOUS AVEZ
AIMÉ ?**



LIKEZ



PARTAGEZ



**ABONNEZ-
VOUS**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

ATELIERS RESPIR'

3 choix
ateliers de 2h
9h30
13h30
17h

9 mars

23 mars

28
euros

Pour vous inscrire ou une question :

Contactez-moi : emautions388@gmail.com



éMAUtions
Les réponses sont sur le chemin.

Rendez-vous au
QG de Bolieu à
Chamalières

ATELIERS RESPIR'

3 choix
ateliers de 2h
9h30
13h30
17h

6 avril

20 avril

28
euros

Pour vous inscrire ou une question :

Contactez-moi : emauctions388@gmail.com



éMAUtions
Les réponses sont sur le chemin.

Rendez-vous au
QG de Bolieu à
Chamalières