



éMAUtions

**JE CHOISIS DE PRENDRE
MON BIEN-ÊTRE EN URGENCE
AU LIEU DE PRENDRE
MON MAL EN PATIENCE**



En naturopathie
on prend soin
des 4 corps de l'Être

Mental
Physique
Émotionnel
Spirituel

En essayant d'attendre l'Équilibre

#4CORPSENERGETIQUES



L'Équilibre du corps **PHYSIQUE**

#CORPSPHYSIQUE

**Alimentation variée, colorée, de saison et
crue de préférence**

**Une hydratation adaptée à sa taille, son
poids et ses activités**

**Une activité physique régulière et
personnalisée après un bilan**

**Des cycles de sommeil qui se veulent
récupérateurs et adaptés à son rythme de
vie solo ou familial**



L'Équilibre de notre corps MENTAL

Pratiquer la méditation de pleine conscience pour réguler, trier et mieux accueillir nos pensées parasites

Pratiquer des techniques de préparation mentale pour organiser ses projets, ses objectifs et ne pas se sentir submerger

**Apprendre à équilibrer nos Énergies
Yin & Yang**

À l'aide de l'alimentation, le réflexologie, la méditation

#CORPSMENTAL

Équilibrer notre corps Émotionnel

Vivre le présent

Se détacher du passé en pardonnant aux autres et à soi-même

**Accueillir ses éMAUtions,
S'aimer pour ce qui est,
Ne pas chercher à être quelqu'un d'autre
que SOI**

**Apprendre la gratitude et la bienveillance
envers soi-même**

**Se libérer des traumatismes pour avancer et les
réponses seront sur le chemin**

Se détacher des personnes toxiques

S'entourer d'amour

#CORPSEMOTIONNEL

Prendre soin de notre corps Spirituel

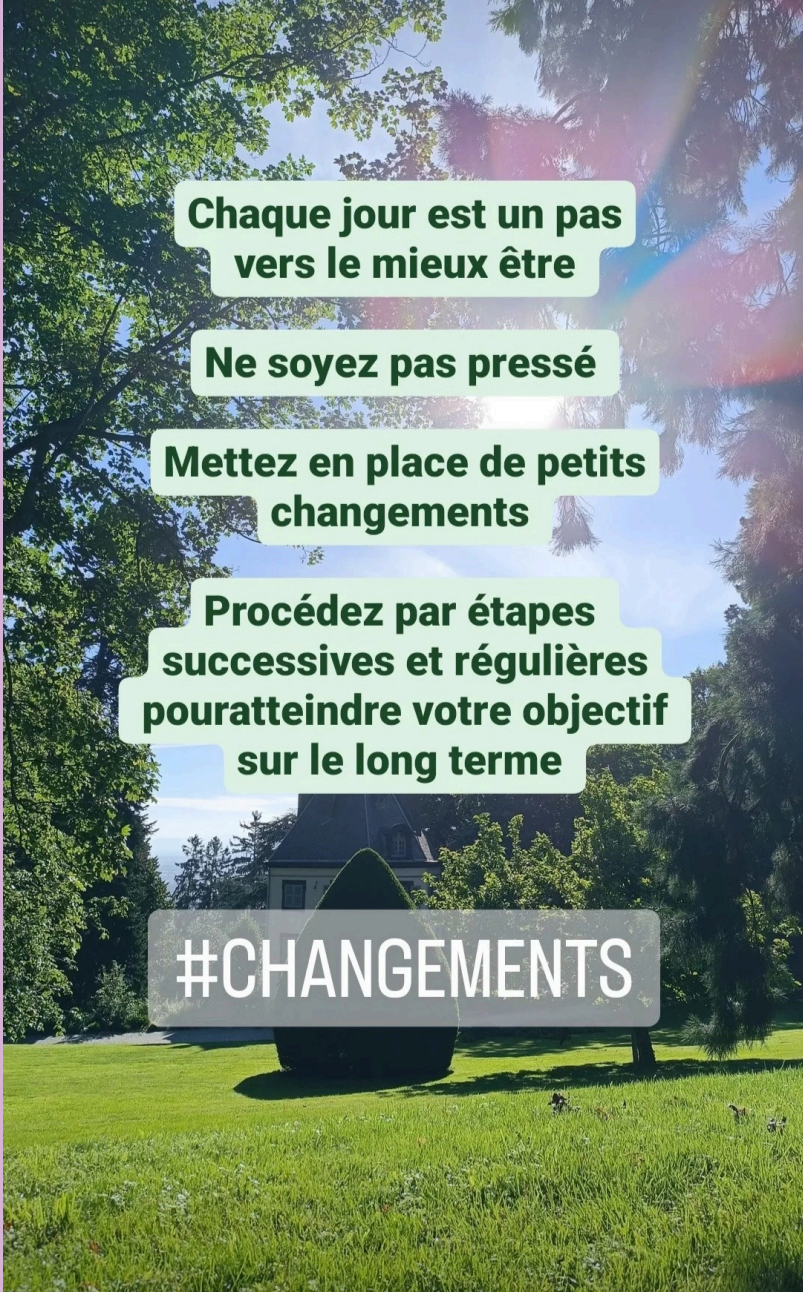
Adopter des moments de Silence,
De recueil avec soi-même

Se détacher au maximum du monde
matériel

Prier, dessiner, peindre, faire du yoga,
chanter, respirer, pour entrer en
communication avec ses énergies
vibratoires

Trouver sa propre démarche
d'introspection

#ÉQUILIBRESPIRITUEL



**Chaque jour est un pas
vers le mieux être**

Ne soyez pas pressé

**Mettez en place de petits
changements**

**Procédez par étapes
successives et régulières
pour atteindre votre objectif
sur le long terme**

#CHANGEMENTS



éMAUtions
Les réponses sont sur le chemin.



@visualhustles

emautions388@gmail.com - 07 77 67 64 67 - www.emautions.com



éMAUtions
Les réponses sont sur le chemin.



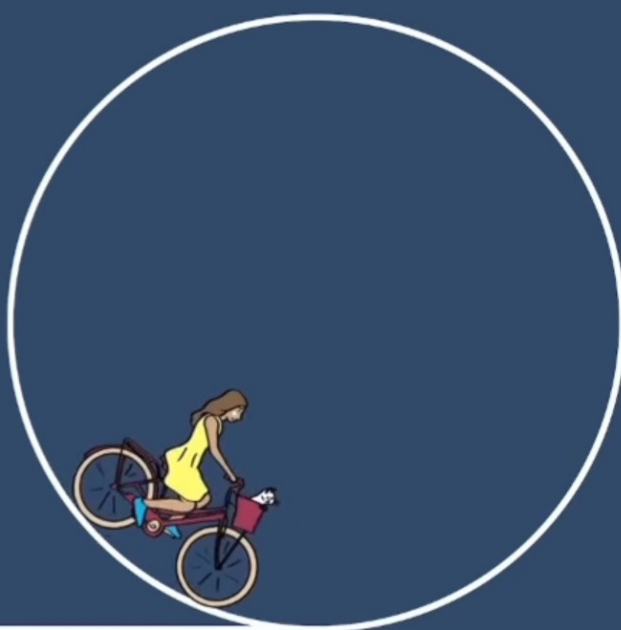
Tu n'étais pas en
train de revenir
en arrière

@arnasandrea0605

emautions388@gmail.com - 07 77 67 64 67 - www.emautions.com



éMAUtions
Les réponses sont sur le chemin.



Tu étais simplement
en train de clôturer
un cycle

emautions388@gmail.com - 07 77 67 64 67 – www.emautions.com