

Thérapie d'Harmonisation intérieure

Retrouver Équilibre et Sérénité

Guérir ses blessures, c'est réveiller la lumière qui sommeille en soi...

Nadine Fontaine



Thérapie
d'Harmonisation Intérieure

Alignement Corps - Esprit - Emotions

06.83.63.35.61

nadiyoga@hotmail.com

www.nadiyoga-shala.com

INTRODUCTION

Bienvenue dans ce guide sur l'harmonisation intérieure, une approche holistique qui accompagne chacun vers un meilleur équilibre émotionnel, mental et physique.

Je m'appelle Nadine, et j'ai créé cette thérapie pour aider les personnes à se libérer de leurs blocages, apaiser les blessures du passé et renforcer leur lien avec elles-mêmes. Chaque séance est unique et adaptée à vos besoins, pour un chemin de transformation profond.

Ce guide a pour objectif de vous présenter cette approche, de vous aider à comprendre ce que vous traversez et de vous montrer comment vous pouvez commencer votre parcours vers l'harmonie intérieure.

LES DÉFIS QUE VOUS POUVEZ RENCONTRER

Vous vous sentez parfois :

- * Bloqué(e) dans vos choix ou vos émotions
- * Prisonnier(ère) de schémas de pensée limitants
- * Submergé(e) par le stress ou l'anxiété
- * Freiné(e) par des traumatismes ou des blessures passées

Si vous vous reconnaissez dans l'un de ces points, vous êtes au bon endroit. La Thérapie d'harmonisation intérieure peut vous aider à vous libérer et à retrouver un mieux-être durable.

MA MÉTHODE : LA THÉRAPIE D'HARMONISATION INTÉRIEURE

- * Soins énergétiques : rééquilibrage des chakras pour harmoniser votre énergie intérieure.
- * Libération émotionnelle : stimulation physique et mentale pour apaiser vos émotions et favoriser le bien-être.
- * Yoga thérapeutique : postures adaptées pour relâcher les tensions corporelles et mentales.
- * Pranayama : techniques de respiration pour calmer l'esprit et retrouver votre centrage.
- * Sonothérapie : vibrations des bols chantants, gongs et diapasons pour harmoniser votre corps et votre esprit.
- * Méditation guidée : accès à un état de calme profond et de recentrage.
- * Ayurveda : conseils personnalisés pour ajuster votre mode de vie et votre alimentation.

Chaque séance est un travail sur mesure, réalisé avec moi, pour libérer vos blocages et apaiser vos traumatismes. Votre transformation est guidée et soutenue par mon énergie et mon accompagnement.

LES BÉNÉFICES POUR VOUS

Après plusieurs séances, la plupart des participants constatent :

- * Libération des blocages émotionnels et apaisement des traumatismes passés
- * Réduction du stress et de l'anxiété, pour un esprit plus serein
- * Meilleure gestion des émotions au quotidien
- * Confiance et estime de soi renforcées
- * Retrouver harmonie intérieure et énergie renouvelée.

Ces bénéfices se construisent pas à pas, à votre rythme, en fonction de vos besoins et de votre progression personnelle.

TÉMOIGNAGES / RETOURS D'EXPÉRIENCE

« Depuis que j'ai commencé la Thérapie d'Harmonisation Intérieure, je me sens mieux. Le travail sur les fausses croyances permet d'aborder des sujets que je n'avais pas forcément traités lors de précédentes thérapies. Cela me permet d'apprendre à mieux me connaître, mon histoire, comment et pourquoi je fonctionne de telle ou telle manière et à évoluer, dépasser certains de mes schémas qui peuvent être mauvais pour moi. Même si le travail n'est pas terminé, je me sens pour l'instant plus apaisée et même mon entourage a pu me dire qu'ils me trouvaient changée et mieux. Donc merci à Nadine pour cette belle découverte et son accompagnement !. » – Shanon

« Avant de commencer la thérapie d'harmonisation intérieure, je me sentais submergée par mes émotions et bloquée dans mes choix de vie. Dès les premières séances, j'ai ressenti un grand soulagement, comme si un poids se levait. Aujourd'hui, je me sens beaucoup plus sereine, confiante et alignée avec moi-même. » – Sabine

« Je ne connaissais pas ce type d'approche et j'ai été agréablement surpris. Les séances m'ont aidé à retrouver un équilibre émotionnel et à mieux gérer mon stress au quotidien. Je recommande à toute personne qui veut se reconnecter à elle-même et avancer plus sereinement. » – Christian

COMMENT COMMENCER

Vous souhaitez vivre cette transformation ? Voici comment :

- * Appel gratuit pour faire connaissance et vous présenter la méthode
- * Séance : **80€** par virement bancaire.
- * Contactez-moi par email ou téléphone pour convenir d'un créneau.
- * Confirmez votre réservation par virement.
- * Une fois le paiement reçu, votre séance est validée, en présentiel ou en visio selon votre préférence.
- * Pour un suivi en profondeur, il est possible d'opter pour un forfait de 10 séances, à un tarif préférentiel de **720 €** (soit une séance offerte, possibilité de payer en plusieurs fois)

Chaque personne évolue à son rythme. En général, 10 à 15 séances permettent de travailler en profondeur sur les fausses croyances et les traumatismes. Le nombre exact est adapté à vos besoins, et nous décidons ensemble du rythme idéal. Je recommande en moyenne une séance par mois, afin de laisser le temps d'intégrer pleinement le travail énergétique réalisé lors de la séance précédente

CONTACT :

- * Email : nadiyoga@hotmail.fr
- * Tél : 06.83.63.35.61
- * Lieu des séances : La Roche Sur Foron
- * Séances visio : disponibles aussi pour les personnes en Suisse

CONCLUSION

Votre transformation commence par un pas : décider de prendre soin de vous et de votre équilibre intérieur. La Thérapie d'harmonisation intérieure vous permet de vous libérer des blocages, de retrouver votre énergie et de vivre en accord avec vous-même.

Prenez ce pas dès aujourd'hui. Votre bien-être mérite cette attention.