



Nettoie Ton Énergie

5 pratiques concrètes pour libérer votre corps

Bienvenue,

Ce guide est un espace sacré pour toi, femme en chemin de guérison après un traumatisme sexuel. Je suis Alexandra, sexothérapeute holistique et énergétique, et je t'offre ces pratiques pour te reconnecter à ton corps, à ta puissance et à ta vérité.

Prends soin de toi. Tu es aimée.

Pratique 1: Respiration Utérine

Connecte-toi à ton utérus, siège de ta féminité et de tes émotions. Inspire profondément en visualisant une lumière rose poudré qui remplit ton ventre. Expire en relâchant les tensions et les blocages.

Notes Personnelles:

Pratique 2: Cercle de Pardon

Crée un cercle sacré autour de toi. Visualise les personnes qui t'ont blessée et offre-leur ton pardon. Libère la colère et le ressentiment pour faire place à la guérison.

Notes Personnelles:

Pratique 3: Danse de l'Ombre

Laisse ton corps exprimer les émotions refoulées à travers le mouvement. Danse librement, sans jugement, en honorant tes ombres et en les transformant en lumière.

Notes Personnelles:

Pratique 4: Rituel de Purification

Prends un bain chaud avec du sel d'Epsom et des huiles essentielles purifiantes. Visualise l'eau qui emporte les énergies négatives et qui te lave de toute souffrance.

Notes Personnelles:

Pratique 5: Affirmations de Puissance

Répète des affirmations positives qui renforcent ton estime de soi et ta confiance en ta capacité à guérir. Par exemple: 'Je suis forte', 'Je suis digne d'amour', 'Je suis libre'.

Notes Personnelles:

Ces pratiques sont un point de départ. Explore, adapte et crée ton propre chemin de guérison. Je suis là pour t'accompagner.

Tu veux aller plus loin ?

Je t'accompagne en séance individuelle, corps, énergie, traumatismes.

En ligne ou en présentiel dans le Var (Toulon).

· Instagram Envoie-moi un message : @alexandrabaragatti_

Plus d'infos ici ->

www.alexandrabaragatti-therapeute.com · @alexandrabaragatti_

Sans filtre, avec douceur