GAËLLE BIGAND

GUIDE DE RÉGÉNÉRATION

Écouter ton hypersensibilité pour renaître de l'épuisement



WWW.SEREGENERER.FR



Bienvenue à toi,

Je m'appelle Gaëlle Bigand, praticienne en accompagnement holistique, j'aide les personnes ultra-sensibles qui traversent une période de fatigue profonde, physique, émotionnelle ou existentielle.

Avant cela, j'ai été infirmière pendant plus de dix ans.
Ce parcours m'a permis d'observer de près les limites du corps et de l'esprit, mais aussi notre immense capacité de régénération… à condition que nos rythmes soient respectés.

Aujourd'hui, mon approche s'appuie sur cette compréhension de la physiologie, que je relie à une dimension plus sensible et créative. Pour t'aider à restaurer ton énergie, j'ai tissé un accompagnement de régénération globale qui agit sur trois plans :

- **Le Corps & la Physiologie** : par des conseils en hygiène de vie, micronutrition et alimentation vivante.
- **L'Énergie & le Système Nerveux** : via des mouvements issus du Yoga et du Qi Gong, la sonothérapie, la réflexologie et la gestion du stress.
- **L'Âme & l'Imaginaire** : en utilisant la puissance de l'art-thérapie, de l'écriture et de l'approche transpersonnelle pour redonner du sens et de la joie.

C'est cette alliance entre l'écoute du corps, les soins vibratoires et la créativité qui permet de transformer l'épuisement en un nouvel élan.

Je te souhaite une belle découverte.

Pour en savoir plus sur mon parcours, tu peux cliquer ici.

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

Sommaire

1

Décrypter

Pourquoi l'ultra-sensible s'épuise-t-il plus vite ?

- Un don à haute fréquence
- Ton système nerveux
- Le stress
- Le Sommeil
- Le premier pas

2

Se situer

Où en est ton énergie aujourd'hui ?

- Le test des 6 axes de ta sensibilité
- Lire ta météo de ton système
- Repérer tes priorités de régénération

3

Pratiquer

Comment t'apaiser pour retrouver de l'énergie ?

- Respirer la tranquillité
- Apaiser par le regard
- Toucher pour détendre
- L'Art pour déposer

4

Se déposer

Prêt.e à vivre une pause vibratoire ?

- Ta séance de régénération sonore
- Prépare ton cocon
- Ce que tu peux ressentir

5 **Cheminer**

Aller plus loin avec l'Envol

Introduction



Si tu ouvres ce guide, c'est sans doute parce que quelque chose en toi est à bout de souffle. Tout simplement parce que ton système, fin et réceptif, évolue dans un monde souvent trop rapide, trop bruyant, trop exigeant pour lui.

L'hypersensibilité n'est pas un excès.
C'est une manière spécifique de percevoir, de ressentir et de traiter l'information. Lorsqu'elle n'est pas reconnue, ni soutenue, elle peut conduire à une fatigue progressive, à une sensation de saturation, ou à un besoin de retrait difficile à expliquer.

> Ici, il n'y a rien à réparer. Ton corps et ton système nerveux ne sont pas défaillants. Ils envoient simplement des signaux.
> Ce guide est une invitation à t'arrêter un instant, à écouter ces signaux avec plus de clarté et de bienveillance.

Pourquoi ce guide ?
- pour comprendre, de manière simple, pourquoi les personnes ultra-sensibles peuvent se fatiguer plus vite dans le contexte actuel,
- pour te situer dans ton niveau de fatigue actuel,
- pour identifier ce dont ton système a besoin pour commencer à se réguler,
- et pour expérimenter des pratiques de retour au calme et au repos intérieur.

Avance à ta façon. Lis, survole, reviens plus tard selon ton envie.

Et si, au fil de ces pages, tu sens que les mots résonnent et que tu souhaites être soutenu.e dans cette transition, je te propose un temps de rencontre.
Je t'offre une séance de découverte. C'est un espace de rencontre gratuit pour échanger sur ta situation et voir comment, ensemble, nous pouvons restaurer ton élan vital.

Réserver mon appel

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

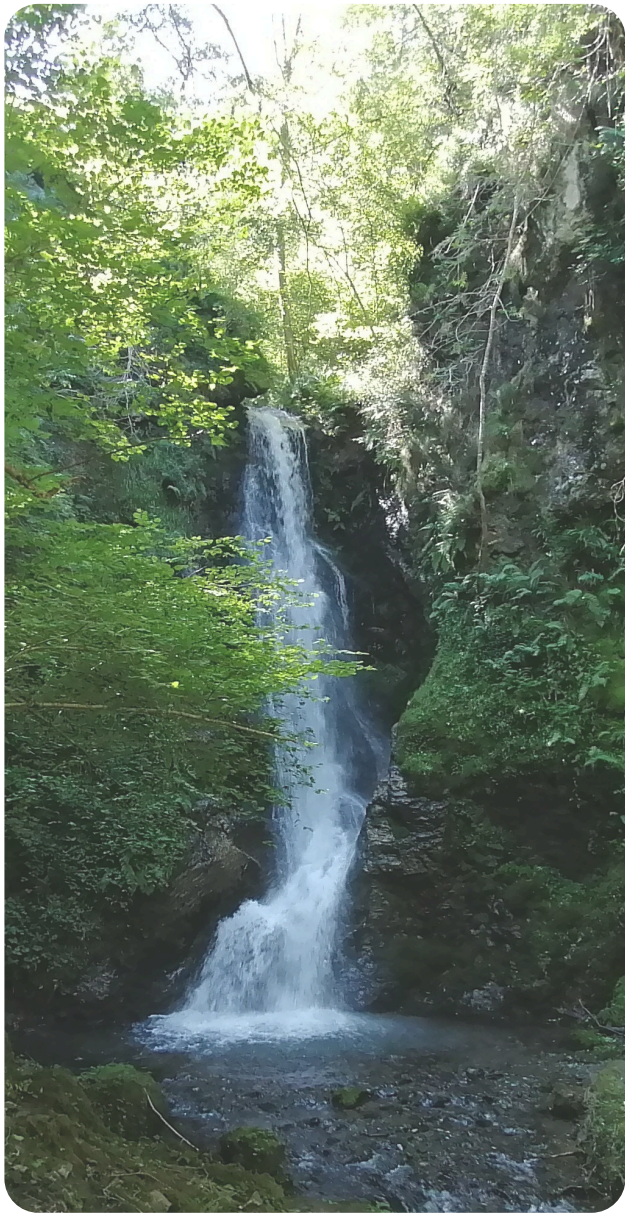
1

Décrypter

Pourquoi l'ultra-sensible s'épuise-t-il plus vite ?

Si tu traverses une fatigue intense, ce n'est **ni un manque de volonté, ni une fragilité** personnelle. C'est le signe que ton système a dépassé ses capacités d'adaptation.

Les personnes ultra-sensibles ne sont pas "trop". Elles fonctionnent simplement avec un système de perception plus fin, plus ouvert, plus réactif.
Dans un monde qui valorise la vitesse, la stimulation permanente et la performance, cette finesse devient coûteuse. Comprendre cela permet de sortir de la culpabilité et d'entrer dans une relation plus respectueuse avec ton corps.



Un don à haute fréquence

Environ 20 % de la population possède un fonctionnement neuro-sensoriel plus sensible.
Cela signifie que ton cerveau ne se contente pas de capter une information : il la traite en profondeur, la relie à d'autres données, la fait résonner émotionnellement.

Là où certains perçoivent une ambiance générale, tu perçois les nuances, les micro-signaux, les intentions, les tensions subtiles.

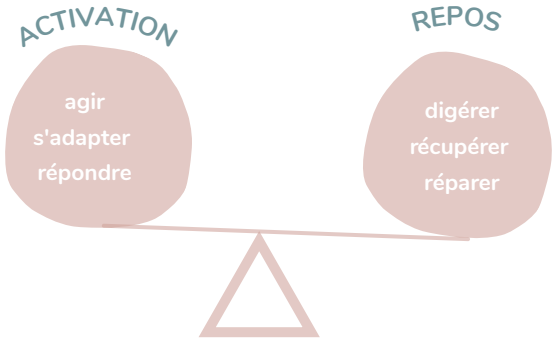
C'est une immense richesse : intuition, créativité, empathie, sens du lien.
Mais c'est aussi un travail constant pour ton système nerveux, surtout lorsqu'il n'y a pas d'espace pour filtrer, intégrer et récupérer.

Avec le temps, ce trop-plein d'informations peut conduire à une sensation de saturation, comme si ton système restait en vigilance permanente.

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

Le stress : quand le corps reste en alerte

Pour comprendre l'épuisement, imagine ton système nerveux comme un balancier entre deux modes :

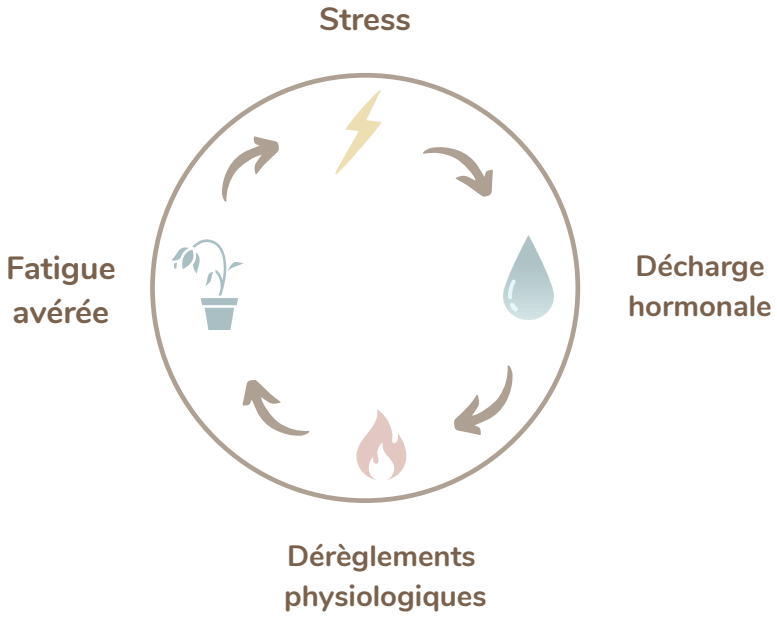


Chez une personne épuisé·e, ce balancier reste bloqué du côté de l'activation.
Ton cerveau perçoit les stimulations incessantes (bruit, émotions, charge mentale) comme des signaux d'alerte.
Le corps reste alors mobilisé, tendu, vigilant… même quand il devrait se reposer. Lorsque cet état devient chronique, le repos classique ne suffit plus. Il est nécessaire de **réapprendre à envoyer à ton corps des signaux de sécurité.**

Le stress est une réaction physiologique saine qui libère de l'énergie (cortisol, adrénaline) pour faire face à une urgence. Mais quand les déclencheurs sont partout et tout le temps (pressions internes ou à cause de l'environnement extérieur) ton corps ne peut plus relâcher la pression.

Cet état d'alerte chronique entraîne un dérèglement hormonal.

Tes glandes surrénales s'épuisent, l'inflammation augmente tes rythmes biologiques finissent par être perturbés, notamment ta digestion et ton sommeil.



Ce n'est donc pas une faiblesse personnelle ni un manque de volonté. C'est un corps qui tente de s'adapter trop longtemps sans pouvoir relâcher la pression.

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

Le Sommeil : le pilier de ta Régénération

Le repos n'est pas un luxe, c'est une **priorité physiologique**. Le sommeil est le moment où ton système nerveux se calme, où ton cerveau évacue les toxines et où ton équilibre hormonal se recalibre. Pourtant, **plus on est stressé, plus le sommeil devient léger et fragmenté**. C'est un cercle vicieux : le système nerveux devient de plus en plus réactif parce qu'il ne récupère plus.

Pour briser ce cycle, quelques clés d'écologie personnelle :

Synchroniser ton horloge

Chercher la lumière naturelle dès le matin et se lever à heure régulière pour donner des repères à ton corps.

Écouter les fenêtres de sommeil

Ne pas rater les signaux du soir (paupières lourdes, bâillements) pour ne pas repartir sur un cycle de vigilance.

Créer un cocon

Obscurité totale, fraîcheur et silence pour abaisser la garde du système nerveux.

La sieste comme alliée

Une pause de 15 à 20 minutes en journée est un outil puissant pour restaurer ta vigilance et calmer l'alerte sans perturber ta nuit.



Le premier pas : retrouver la paix

L'épuisement n'est pas un effondrement soudain, mais une **usure progressive et silencieuse**. Dans ce marathon quotidien, le premier levier que l'on sous-estime souvent est l'impact du **stress chronique** sur notre physiologie.

Ton corps ne manque pas de volonté, il manque d'espaces de sécurité pour relâcher la pression. La priorité n'est pas de chercher à tout réparer d'un coup, mais d'apprendre à **t'apaiser** pour permettre à ton état de paix naturel d'émerger à nouveau.

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

2

Se situer

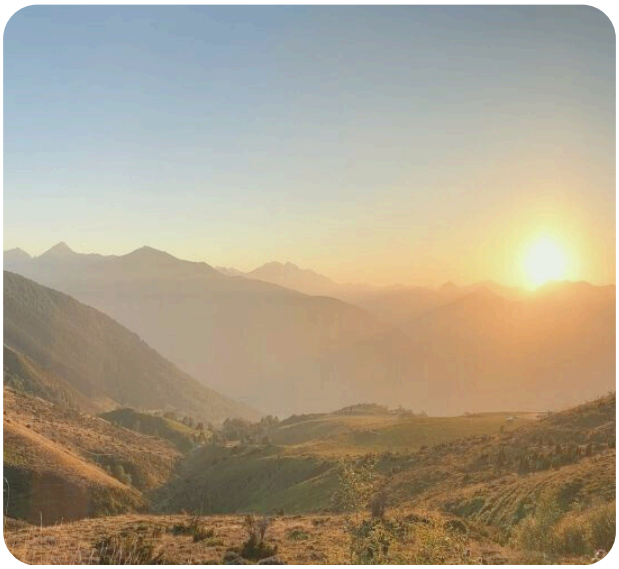
Où en est ton énergie aujourd'hui ?

Quand on est ultra-sensible, on a souvent appris à avancer malgré la fatigue, à composer, à s'adapter encore et encore. Avec le temps, cela peut brouiller les signaux du corps. On ne sait plus très bien si l'on est fatigué·e "normalement", ou si quelque chose, plus en profondeur, demande à être entendu.

Une météo intérieure, pas un jugement

Je te propose une première étape de repérage pour comprendre ce dont ton corps a le plus besoin aujourd'hui.

Mon intention est donc de te proposer une boussole. Ce test ne mesure ni ta valeur, ni ta solidité, ni ta capacité à "tenir".
Il t'offre simplement une photographie de ton état actuel : comment ton système nerveux, ton énergie et ta capacité de récupération s'adaptent actuellement aux sollicitations du quotidien en ce moment.
Je parle volontairement de météo intérieure, parce que comme le temps, ton état énergétique peut évoluer. Rien ici n'est figé.



Ce test existe en deux versions :

- Si tu veux un résultat immédiat, personnalisé, tu peux le faire en ligne ici :

Je fais le test en ligne

- Si tu préfères poser les choses à ton rythme, au crayon reste ici. Cette version est faite pour être vécue comme une exploration intérieure, sans écran, sans urgence.

Ce questionnaire est un support de connaissance de soi et de réflexion personnelle. Il ne constitue en aucun cas un diagnostic médical, paramédical, ou psychologique. Les termes utilisés font référence à des ressentis énergétiques et physiologiques globaux. En cas de fatigue persistante, de douleurs ou de détresse psychologique, je te conseille de consulter un professionnel de santé.

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

Le test des 6 axes de ta sensibilité

Tu peux répondre en te basant sur les trois derniers mois, sans sur-analyser.

Coche la réponse qui te correspond le plus :

AXE 1 ✧ LE MODE SURVIE	Jamais	Parfois	Souvent
Je me sens en état d'alerte ou "sur le qui-vive", même sans raison apparente.	●	●	●
J'ai l'impression de devoir porter un masque ou de me sur-adapter pour être accepté.e.	●	●	●
Une fois ma journée finie, je m'effondre littéralement de fatigue.	●	●	●
Le moindre imprévu me demande un effort de réajustement très important.	●	●	●
J'ai du mal à m'autoriser de vraies pauses sans culpabiliser.	●	●	●

AXE 2 ✧ LE CARBURANT	Jamais	Parfois	Souvent
Mon énergie fait des "montagnes russes" au cours de la journée.	●	●	●
Je ressens des baisses d'énergie ou de moral si je saute un repas ou si je manque de calme.	●	●	●
J'ai besoin de stimulants (café, sucre, réseaux sociaux) pour "tenir" ma journée.	●	●	●
Je me sens parfois dans un "brouillard mental" où tout devient flou.	●	●	●
La digestion de mes repas me prend beaucoup d'énergie (somnolence après manger).	●	●	●

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

AXE 3 ✧ LE FEU INTÉRIEUR	Jamais	Parfois	Souvent
J'ai la sensation de fonctionner au ralenti, comme si j'avançais dans l'eau.	●	●	●
Me mettre en mouvement (le matin ou pour un projet) me demande une volonté immense.	●	●	●
J'ai l'impression de vivre à contre-temps par rapport au rythme de la société.	●	●	●
Mon corps manque de tonus, mes gestes me paraissent lourds.	●	●	●
Même après du repos, je ne me sens pas vraiment pétillant.e.	●	●	●

AXE 4 ✧ LE REPOS DES SENS	Jamais	Parfois	Souvent
Les bruits, les lumières fortes ou les foules m'épuisent rapidement.	●	●	●
Mon sommeil est agité ou je rumine mes journées une fois au lit.	●	●	●
Je me réveille avec la sensation de ne pas avoir "débranché" la nuit.	●	●	●
Mon système nerveux semble "à vif", saturé par trop d'informations.	●	●	●
J'ai besoin de passer beaucoup de temps seul(e) dans le noir ou le silence pour récupérer.	●	●	●

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

AXE 5 ✧ L'ÉTINCELLE	Jamais	Parfois	Souvent
Les activités qui me passionnaient me demandent aujourd'hui un effort.			
J'agis principalement par sens du devoir plutôt que par envie réelle.			
Imaginer mon futur à moyen terme me semble fatigant ou impossible.			
J'ai l'impression d'avoir perdu ma connexion à ma créativité spontanée.			
Le quotidien me paraît "gris" ou manque de saveur.			

AXE 6 ✧ LA PROTECTION	Jamais	Parfois	Souvent
Je capte les émotions des autres comme si c'étaient les miennes.			
Dire "non" me demande une énergie folle par peur de décevoir.			
Je me sens souvent envahi.e par des émotions sans savoir d'où elles viennent.			
Les interactions sociales, même plaisantes, me laissent vidé(e).			
J'ai le sentiment de ne pas avoir de "filtre" entre moi et le monde extérieur.			

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

Lire la météo de ton système

Comment lire ton résultat ?

Regarde globalement tes cases cochées sur l'ensemble du test en observant quelle couleur domine ton paysage.



Majorité de 🔵 Ton système nerveux parvient encore à réguler les flux.

Tu te reconnais ici si la couleur bleue (rarement) est majoritaire, avec parfois quelques touches de jaune.

Ce que ça raconte de toi :

Ton système nerveux fonctionne encore comme un balancier.
Il y a de la fatigue, mais aussi des ressources disponibles.
C'est une phase idéale pour ajuster ton rythme et prévenir l'épuisement.



Majorité de 🟡 Ton système est en saturation.

Tu te reconnais ici si la couleur jaune (parfois) est très présente, souvent mêlée à du rose.

Ce que ça raconte de toi :

Ton système est très sollicité. Il s'adapte, il tient, mais au prix d'une grande dépense d'énergie. Les filtres sensoriels et émotionnels s'amincissent.
Ici, ralentir et sécuriser devient essentiel.



Majorité de 🟤 Ton système est en état de fatigue profonde.

Tu te reconnais ici si la couleur rose (presque toujours) domine largement ton questionnaire.

Ce que ça raconte de toi :

Ton système fonctionne en mode survie depuis un moment.
L'énergie est mobilisée pour tenir, pas pour régénérer.
Le repos n'est plus un confort : c'est une nécessité vitale.

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

Repérer tes priorités de régénération

Regarde maintenant chaque axe individuellement.

Si tu as coché plusieurs cases Roses dans un axe, c'est ta priorité du moment :

AXES	L'explication	Le besoin immédiat	L'invitation
1 LE MODE SURVIE	Tu te sens souvent en alerte et tendue. Même au repos, ton corps ne lâche pas vraiment.	Te sentir en sécurité, ici et maintenant.	Des exercices d'ancrage et apaisement du système nerveux.
2 LE CARBURANT	Ton énergie fait le yo-yo. Tu avances par à-coups, puis tu t'effondres.	Stabiliser ton énergie en régulant ta glycémie.	Ajuster ton alimentation pour diminuer l'inflammation.
3 LE FEU INTÉRIEUR	Tu te sens déconnectée de ton corps. Le mouvement te fatigue autant qu'il te manque.	Respecter tes cycles et relancer l'énergie par des mouvements doux.	Réhabiter ton corps sans le brusquer.
4 LE REPOS DES SENS	Le bruit, la lumière, les sollicitations te saturent rapidement.	Ralentir et installer de vrais temps de pause en silence.	Faire des sieste et des soins sonores pour "rebooter" ton nerf vague.
5 L'ÉTINCELLE	Tu fais ce qu'il faut, mais sans joie. Tout te paraît fade.	Retrouver du sens, du plaisir et de la joie dans ton quotidien.	Écouter tes désirs profonds avec une pratique créative
6 LA PROTECTION	Tu subis les émotions des autres. Tu as du mal à poser des limites.	Te sentir soutenue, protégée, à ta place.	Apprendre à dire non et renforcer ton champ énergétique.

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

3

Pratiquer

Comment t'apaiser pour retrouver de l'énergie ?

Quand le corps est épuisé, il a besoin de sentir, très concrètement, que le danger est passé. Je te propose 4 exercices comme une invitation à restaurer, pas à pas, un sentiment de sécurité intérieure, une condition essentielle pour que le système nerveux quitte le mode survie et retrouve un état de présence plus calme, plus stable.

Exercice 1

Respirer la tranquilité

Installe-toi confortablement.

- Place une main sur ton cœur et l'autre sur ton ventre.
- Expire lentement par la bouche, comme si tu soufflais sur une bougie, jusqu'à sentir ton corps s'alourdir.
- Puis croise les bras sur ta poitrine dans un auto-enlacement tendre.
- Ferme les yeux quelques instants et murmure intérieurement ou à voix basse :

« Ici, maintenant, je suis en sécurité. J'ai le droit de me reposer. »

Reste ainsi quelques respirations, sans chercher à ressentir quoi que ce soit de particulier.

Exercice 2

Apaiser par le regard

Tes yeux sont directement reliés à ton système nerveux. Les mobiliser en douceur aide le corps à sortir de l'hypervigilance.

- Tends un doigt devant toi, puis un autre un peu plus loin.
- Alterne lentement la mise au point entre les deux.
- Puis, tourne doucement la tête de gauche à droite, en laissant ton regard se poser tranquillement sur ce qui t'entoure.

Prends ton temps.
Respire calmement.
Laisse ton regard devenir plus souple…
et le calme s'installer.

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

Exercice 3

Toucher pour détendre

Le toucher est l'un des langages les plus simples et les plus puissants pour apaiser le système nerveux. Il existe plusieurs points autour et dans l'oreille en lien direct avec le nerf vague. En les stimulant doucement, tu peux envoyer un message de détente à ton cerveau.

Assieds-toi ou allonge-toi confortablement. Respire lentement, détends les épaules. Imagine une lumière douce qui accompagne ton souffle.

- **Le creux du pavillon :**

Place l'index ou le pouce légèrement au-dessus de l'entrée du conduit auditif, dans le petit creux arrondi que tu peux sentir.
Avec une pression très légère, fais 6 à 8 petits cercles lents.
Respire profondément.

- **L'entrée du conduit auditif :**

Sans jamais entrer dans le canal (ça doit rester superficiel et agréable, pas profond ni rigide),
Place la pulpe du doigt à l'entrée du conduit, juste à côté, et fais de tous petits cercles ou de petits mouvements circulaires.
Encore 6 à 8 mouvements lents.
Toujours sentir que c'est agréable, ni fort ni pressant. La qualité du geste compte plus que la force.

- **Derrière l'oreille (zone osseuse)**

Place les doigts juste derrière le cartilage de l'oreille, le long de l'os du crâne, en partant de la zone proche du lobe vers le haut.
Fais de très légers mouvements glissés (haut ↔ bas), comme si tu caressais l'arrière de l'oreille, lentement.
6 à 8 mouvements, très doux.

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

Exercice 4

L'Art pour déposer

Quand l'intérieur est trop plein, il n'a pas toujours besoin de mots. Tes mains possèdent une sagesse que ton mental ignore encore, capable de traduire l'invisible en formes et en couleurs.

Prends une feuille et un crayon. Pendant deux minutes, laisse ta main tracer des lignes spontanées, sans réfléchir.

Puis, si tu en as envie, colorie les espaces avec les teintes qui t'attirent à cet instant.
Il n'y a rien à comprendre. Juste à laisser sortir ce qui a besoin de circuler.








Dessins extraits de mes carnets - 2026

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

4

Se déposer

Prêt.e à vivre une pause vibratoire ?

Ce soin vibratoire est bien plus qu'un simple moment de détente : c'est un rituel de reconnexion et une porte d'entrée vers ton espace de sécurité intérieure. À travers les sons et une guidance douce, il permet de rééquilibrer ton système nerveux en calmant l'état d'alerte (système sympathique) pour activer la régénération et le repos (système parasympathique). C'est dans cet état que ton corps peut enfin commencer à se réparer en profondeur.

Ta séance de régénération sonore

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de vivre ce soin, seulement ce qui te convient ici et maintenant. Tu peux choisir entre deux formats selon ton besoin :

Version "sommeil"

Si ton mental tourne en boucle ou que ton corps reste sous tension au moment de te coucher, utilise ce soin comme un sas de décompression. Laisse-toi simplement glisser vers la nuit sans chercher à revenir à la fin de l'écoute.

Version "pause régénérante"

En cas de brouillard mental ou de fatigue intense, cette « sieste vibratoire » permet de s'arrêter sans forcément dormir. Offre-toi ce moment après le déjeuner ou en milieu d'après-midi pour restaurer ta vigilance.

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

Prépare ton cocon

Quelques recommandations simples avant de t'installer :

Éteins ou éloigne les sources de distraction visuelle (téléphone, écran, notifications).

Prépare ton confort : couverture, coussin sous les genoux, lumière douce ou bandeau sur les yeux.

Respire profondément quelques instants avant de lancer l'écoute pour te préparer à t'intérioriser.

Pose une intention, si tu le souhaites, comme : "Je me régénère".

Utilise un casque audio ou des écouteurs pour te laisser envelopper pleinement par les sons.



La séance audio utilise des **sons binauraux et un mouvement rotation du son** inspiré de la spirale d'or. Cette architecture subtile crée une immersion profonde qui soutient le système nerveux. Pour en ressentir pleinement les effets, une écoute en stéréo, au casque, est essentielle.

✦ Si tu ne peux pas utiliser d'écouteurs :

tu peux positionner la source sonore à environ 33 cm du sommet de votre tête, bien centrée, ou à 33 cm de chaque oreille si tu utilises deux haut-parleurs distincts.

✦ Des variations de volume peuvent survenir au cours de la séance :

cela fait partie intégrante du soin. L'invitation est de ne rien modifier une fois la séance commencée. Prends un moment, avant le début du soin, pour ajuster le volume sonore : suffisamment fort pour que le son t'enveloppe, mais tout en restant confortable.

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

Ce que tu pourrais ressentir

Les vibrations sonores touchent là où le mental ne peut plus aller.
Elles parlent directement à ton système nerveux pour le rassurer et le réajuster.

Pendant la séance

Chaque expérience est unique.
Tu pourrais percevoir des couleurs, des images ou des souvenirs. Des sensations physiques (chaleur, frissons, mouvements internes) peuvent aussi apparaître : c'est le langage de ton corps qui s'exprime librement.

Après la séance

Le processus continue bien après la dernière note. Dans les jours qui suivent, accueille avec douceur les éventuels élans de clarté ou les besoins de repos qui pourraient émerger ; ce sont les signes que ton harmonie intérieure se réajuste.

J'accède à l'audio du soin vibratoire

Tu peux refaire cette séance régulièrement : plus tu l'explores, plus elle s'ancre en toi, nourrissant un véritable processus de régénération au niveau du système nerveux, du corps et du cerveau. Avec le temps, de nouvelles connexions se tissent, et l'apaisement devient un état accessible, durable, vivant.



TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

5

Cheminer

Aller plus loin avec l'Envol

Parfois, le repos seul ne suffit plus. Quand l'épuisement est ancré, on a besoin d'un point d'appui pour inverser la vapeur et retrouver de la clarté.

Si, en lisant ce guide, tu sens que mon approche résonne pour toi et que tu as besoin d'un soutien plus personnalisé, je te propose L'Envol.

Je découvre



L'Envol est un accompagnement individuel en visio conçu spécifiquement pour les personnes ultra-sensibles.
Ensemble, nous allons :

- Décrypter les causes profondes de ta fatigue (physique, énergétique, émotionnelle).
- Apaiser ton système nerveux pour sortir du mode "survie".
- Réaligner ton quotidien avec ta nature profonde pour ne plus t'épuiser.

C'est pour toi si... tu cherches une porte d'entrée simple et douce pour retrouver ton élan.

Je te propose de faire connaissance avec une séance offerte.
C'est un temps, sans engagement, pour voir si mon approche résonne pour toi aujourd'hui.

Réserver mon appel

Se Regenerer