



Énergie et Vitalité

PAR ALEXANDRA LEDUC

Allo!!

Moi c'est Alexandra et je suis coach en nutrition et santé des femmes.

Avec plus de 12 ans de travail dans le domaine de la santé, de la nutrition et du bien-être, mes expériences m'ont amenées à suivre ma mission d'aider les femmes à restaurer l'état de pur potentiel illimité disponible dans leur corps.

Alors prête à recalibrer ton corps?



COMMENT

Devenir réaccéder à son énergie naturelle?



Le système nerveux est la clé lorsqu'on veut se sentir énergisée, calme, enracinée, forte et en contrôle, tout le temps.

Mais le système nerveux est bombardé constamment ce qui le laisse désaligné et en constante dominance sympathique (fight or flight). Allo fatigue, anxiété, impatience, trouble de concentration et plus encore

Alors quoi faire pour mieux prendre soin de son système nerveux?

Quels petits gestes quotidiens te permettront de te sentir mieux et prête à surmonter avec grâce les défis qui arrivent dans ta vie?

Voici mes trucs préférés à implémenter quand et comment tu le sens!

L'important est de poser des actions constantes pour améliorer la santé de ton corps.

Soutenir son système nerveux

1

DIMINUER LA CHARGE TOXIQUE

En faisant le ménage de sa maison, de sa vie et de son alimentation, Manger bio, diminuer les aliments transformés. Voir document Maison sans toxique.

FAIRE BOUGER LE SYSTÈME LYMPHATIQUE

Brosser le corps à sec, sauna, suer, trampoline, douche froide, sont toutes des actions pour soutenir le système éboueur du corps.

2

3

HUILE ESSENTIELLES ET MASSAGE DU COU

Les huiles essentielles son extra pour calmer, détendre et dissiper l'anxiété. Masser le cou où se retrouve le nerf vague avec bergamote, lavande, camomille romaine, ylang ylang, vétiver, encens, bois de cèdre pour calme immédita

MIEUX DORMIR

Le sommeil est essentiel à la réparation du corps, à ses fonctions antioxydantes et permet de rétablir la dynamique sympathique(stress)/parasymphathique(calme)
Fermer les écrans 1 heure avant dodo + routine relaxante pour aider au sommeil comme bain au sel d'epsom

4

5

RESPIRATION

Respirer 3 à 5 minutes avec la respiration "carré". Inspirer en 4, tenir 4, expirer en 4, tenir 4.

Émettre le son AAAAA qui vibre au coeur pour apaiser le nerf vague en expirant.

Soutenir son système nerveux

6

SUPPLÉMENTS

Consommer des aliments ou suppléments adaptogènes. Ashwagandha, basilic sacré, mélange de champignons, mélange Radiance de Harmonic Arts

DOUCHE FROIDE

La douche froide stimule le système immunitaire et active le nerf vague qui réduit la réponse au stress..

7

8

SUPPORT DU CORPS

Massage, acupuncture, ostéopathie, danse intuitive, secouer le corps pour libérer les tensions sont toutes des façons de soutenir son système nerveux.

DÉSENCOMBRER SA VIE

Faire le ménage de la maison, des relations, des réseaux sociaux, des émissions, de ce qu'on écoute, des lectures, des discussions. Tout ce qui peut engendrer un drainage énergétique sur le corps

9

10

PRENDRE SOIN DE SON CHAMP ÉLECTROMAGNÉTIQUE

Après avoir été en contact avec d'autres personnes, avoir travaillé à l'ordinateur longtemps, se sentir survolté ou anxieuse, utiliser un spray AURA pour nettoyer et renforcer son aura. Me contacter pour plus de détails.



MA FAÇON PRÉFÉRÉE

Quantum flow

Quantum flow est une méthode en mouvement qui permet de

Libérer les traumatismes et guérir le corps et le subconscient.

Transmuter les vieilles histoires et les comportements.

Libérer émotions cristallisées dans le corps.

Ramener une cohérence entre les deux hémisphères du cerveau et entre le cœur et le cerveau.

Renforcer notre champ électromagnétique.

Recalibrer, aligner et calmer le système nerveux.

Ramener le corps dans son équilibre.

Connecter avec son intuition et son âme.

Un tout en un pour recalibrer efficacement le système nerveux!

Tu peux aussi activer ton énergie et ta vitalité

Tu as envie de vivre l'expérience Quantum flow, de détoxifier ton corps en profondeur et restaurer l'état de pur potentiel illimité de ton corps?

Je t'invite dans mon programme Sereine et Magique. Ou je t'accompagne dans un flow de mouvement doux et puissant en connexion avec ta respiration naturelle.

Tu trouveras tous les détails ici

J'ai hâte de connecter avec toi!



Restons connectées

Si tu as envie de t'inspirer de délicieuses recettes, de mes partages, mes vidéos, mes ateliers et mes épisodes de podcast ne manque rien en t'abonnant ici!



Éloges de clientes



PAVLA DUBEAU

À travers le mouvement, la respiration, la visualisation j'ai été guidée dans un flow pour réaligner mes corps énergétiques. (Quantum flow)

ÉMILIE GAGNÉ

Mon coup de cœur c'est Alexandra ! Elle prend le temps de nous renseigner, nous accompagner, nous conseiller et surtout nous écouter dans notre cheminement vers un mieux-être



KARINE CHAMPAGNE

J'ai retrouvé ma vraie énergie rayonnante à moi, pas celle du café ou des excitants. On dirait que j'ai enlevé une couche de poussière sur ma lumière :)

TOUS DROITS RÉSERVÉS ALEXANDRA LEDUC 2020

Ce document et ce programme ne peuvent
en aucun cas être copiés, partagés en tout
ou en partie.