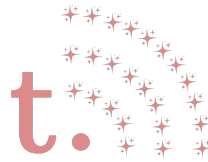


🌲 **Bonjour Noël !** 😊

Térésa Vibration



Le changement, en vibrations

Déc.25 - #1

Bonjour Noël !

Des nouvelles et des cadeaux 🌲 😊 🎁






Et bonjour à vous !

Je viens enfin vous saluer, chères et chers tous·tes !

Merci d'avoir rejoint cette liste de diffusion 💖 😊 💖

Mon envie est d'en faire un outil de partage (et d'échange si ça vous tente)
:

-  une **réflexion**, personnelle ou en lien avec la période
-  une **inspiration** : une pratique simple et rapide, une ressource, une lecture
-  une **info**, une nouveauté ou une promotion sur mon offre :)



[Et si mon offre vous est encore inconnue ou floue...](#)

[Je vous invite à la découvrir en un clin-d'œil ici \(catalogue sur WhatsApp Business\)](#) 😊

🌞 Depuis juillet...

Ces premiers mois ont été à la fois excitants, effrayants, réjouissants et apaisants.

De mon côté je ressens paix et alignement lors de mes séances.
Et quel plaisir de voir les personnes repartir réorientées vers elles-mêmes et ce qui est important pour elles, avec le rose aux joues et les yeux qui brillent :)

Même si j'ai déjà vécu des fins de cycle dans ma vie, celle-ci me fait sentir combien il est nécessaire d'honorer ce qui n'est plus, par le temps, le silence, la solitude, la réflexion. **Accorder un espace vide à ce qui est fini, pour qu'il le remplisse et qu'ainsi rassasié de cette conscience d'avoir existé, d'avoir pu remplir un espace, il accepte in fine (et enfin) d'être terminé.** Et accepter que c'est lui qui décide du moment de son départ, aussi longtemps que cela prenne...

Alors je vous souhaite, d'ici la fin de l'année, de **mettre en place, mentalement ou physiquement, cet espace vide autour de vous ou de vos pensées, pour permettre à ce qui n'a plus lieu d'exister de faire un dernier tour de piste avant de tirer sa révérence.**

Pour le dernier adieu rien de tel qu'un geste symbolique qu'on fait pour de vrai : des applaudissements, une lettre à brûler, un "à jamais" et/ou un "merci" qu'on crie par la fenêtre ou dans la forêt...

Et pour la suite, restons joueurs·ses et laissons-nous joyeusement inspirer par les premiers sons que l'on entend déjà s'échapper des coulisses ;-)

Et aujourd'hui :)



À 10 jours de Noël... S'il vous manque encore des idées de cadeaux, ou que des proches ne savent pas quoi vous offrir, que diriez-vous d'une **séance de relaxation** ? Elles durent **1h30 ou 3h** et peuvent cibler le corps et/ou l'esprit, par le yoga, l'hypnose, le massage, les sons des bols et des diapasons, les huiles essentielles...

Je concocterai un joli bon-cadeau personnalisé 💖

*Envoi postal possible !



Pour se détendre grâce aux mots

Hypnose ericksonienne,
relaxation sonore en option

[Plus d'infos](#)



Pour se recentrer profondément

Yoga restauratif & Protocoles
vibratoires

[Plus d'infos](#)



Pour un grand moment de douceur

Enveloppement réconfort
"Esprit de la Rose"

[Plus d'infos](#)

L'offre de lancement à -25 % est encore en cours 😊

Et si le destinataire de votre cadeau a moins de 30 ans, c'est -30 % !

*Offres non cumulables,
et non valables sur l'Atelier voix.

 [Pour des infos et sans engagement, je suis joignable par mail, téléphone, message \(WhatsApp, Signal, Telegram\) - mais pas encore par pigeon voyageur ;-\)](#)

✨ Les inspirations du moment ✨

Les fêtes, moments de joie et de retrouvailles, concentrent les attentes et parfois aussi les tensions. D'autant plus facilement qu'en plein cœur de l'hiver et en atterrissant du trimestre de retour à l'école et au travail, on peut se sentir plus à vif ou moins énergique.

🏃 Quelques interventions
simples et rapides 🏃



Je me calme

Inspirer sur 4 temps
Expirer sur 6 temps

En fermant les yeux
et en se concentrant sur
le trajet de l'air : du nez
à la gorge au ventre...
et puis dans l'autre sens.



YT : Shirley Temple

Je pose mes limites

Sans vexer et sans s'énerver

:

une collection de petites
phrases simples pour dire ce
dont on veut parler... ou pas !

@kamiorange



Je passe à autre chose avec énergie

Pendant 5 minutes, la
musique à fond
(ou non), en mode "rien dans
la tête, tout dans les jambes".
On secoue aussi la tête, les
bras, les pieds, et surtout les
fesses !

🎁 La séance cadeau 🎁

Le saviez-vous ? Pour valider l'une de mes formations je dois réaliser 25 séances gratuites... et **il me reste 5 places !**

La condition : pouvoir bloquer 1/2 journée, et être prêt·e à être étonné·e 🍷

🔍 [Pour en savoir plus c'est par ici pour m'entendre](#)



Je vous souhaite
de très belles fêtes,
en paix et avec beaucoup de joie 🌲 ✨ ❤️

Térésa



Térésa

**Vous accompagner vers le mieux-être
par le son et la voix**

teresavibration.fr

teresa@teresavibration.fr

06 86 16 16 45

Entrepreneur individuel

61 rue de Lyon

75012, Paris

[Se désinscrire](#)

