



SAMANTHA CLÉNET

NATUROPATHE • OSTÉOTHÉRAPEUTE
PRATICIENNE EN MTC
SPÉCIALISTE DE LA GESTION ÉMOTIONNELLE



GUIDE DU BIEN-ÊTRE *Naturel*

Les clés essentielles pour retrouver
votre équilibre, votre **énergie**
et votre **vitalité** au quotidien.



ALIMENTATION
NATURELLE



ÉQUILIBRE
ÉMOTIONNEL



SOMMEIL
RÉPARATEUR



ÉNERGIE &
VITALITÉ



BIEN-ÊTRE
AU QUOTIDIEN



NUTRITION
& VITALITÉ

42

PAGES
DE CONSEILS
PRATIQUES



Prenez soin de votre **corps**, écoutez vos **émotions**,
nourrissez votre **énergie** et vivez **pleinement**.



Samantha CLÉNET

Naturopathe • Ostéothérapeute • Praticienne en MTC • Spécialiste de la gestion émotionnelle





SOMMAIRE

Guide du Bien-être Naturel

	1. INTRODUCTION	3
	2. COMPRENDRE SON ÉQUILIBRE	5
	3. CORPS, ÉNERGIE & ÉMOTIONS	11
	4. ALIMENTATION & VITALITÉ	14
	5. BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN	20
	6. MOUVEMENT & MOBILITÉ	28
	7. GESTION ÉMOTIONNELLE	32
	8. CONNAISSANCE DE SOI	35
	9. RESSOURCES & ACCOMPAGNEMENTS	38
	10. CONCLUSION	42



*Il n'est pas nécessaire de tout changer aujourd'hui.
Choisissez une seule action et avancez à votre rythme.*





BIENVENUE

Une invitation à vous reconnecter à vous-même 

Si vous tenez ce guide entre vos mains, ce n'est probablement pas un hasard.

Peut-être ressentez-vous de la fatigue, du stress, un manque d'énergie ou simplement le besoin de prendre davantage soin de vous.

Aujourd'hui, nous avançons souvent à un rythme qui nous éloigne de nos besoins essentiels.

Pourtant, le corps ne travaille jamais contre nous.



CE QUE LE CORPS CHERCHE À NOUS DIRE



Fatigue
Besoin de repos



Tensions
Stress accumulé



Émotions intenses
Besoin d'écoute



Manque d'énergie
Déséquilibre global



Troubles digestifs
Surcharge physique
ou émotionnelle



MA CONVICTION

La santé ne se résume pas à l'absence de maladie.

Elle repose sur l'équilibre entre plusieurs dimensions :



Le corps



Les émotions



L'énergie



L'alimentation



Le sommeil



Le mouvement



Le système nerveux



L'hygiène de vie



CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE



Des conseils simples
et naturels



Des clés pour mieux
comprendre votre corps



Des outils pour retrouver
davantage d'énergie



Des pistes pour apaiser
le stress et les émotions



Une approche globale
et bienveillante de la santé



UNE SEULE CHOSE À RETENIR

Il ne s'agit pas de tout changer du jour au lendemain.
Choisissez simplement un ou deux conseils qui résonnent avec vous.

Commencez là où vous en êtes.

Chaque petit pas compte. 

Avec toute ma bienveillance, 

Samantha Clénet





Comment utiliser ce guide ?



Ce guide n'est **pas un programme à suivre à la lettre**.
C'est une **boîte à outils** conçue pour vous aider à retrouver progressivement davantage d'équilibre dans votre quotidien.
Vous pouvez le lire dans l'ordre ou consulter directement les chapitres qui répondent à vos besoins du moment.

• PEUT-ÊTRE AVEZ-VOUS BESOIN DE : •



retrouver
de l'énergie



améliorer
votre sommeil



mieux gérer
votre stress



rééquilibrer
votre alimentation



comprendre
vos émotions



prendre soin
de votre corps






L'objectif n'est **pas de tout changer** en une seule fois.
Je vous invite à choisir une ou deux actions simples
à mettre en place puis à **avancer à votre rythme**.

*Les plus grandes transformations naissent souvent
de petites habitudes répétées chaque jour.*



CE GUIDE EST UN COMPAGNON DE ROUTE.

-  Revenez-y **aussi souvent** que nécessaire.
-  Faites-en un espace de **réflexion, d'inspiration** et de **bienveillance** envers vous-même.
-  Utilisez-le comme un soutien pour avancer vers plus d'**équilibre et de vitalité**.

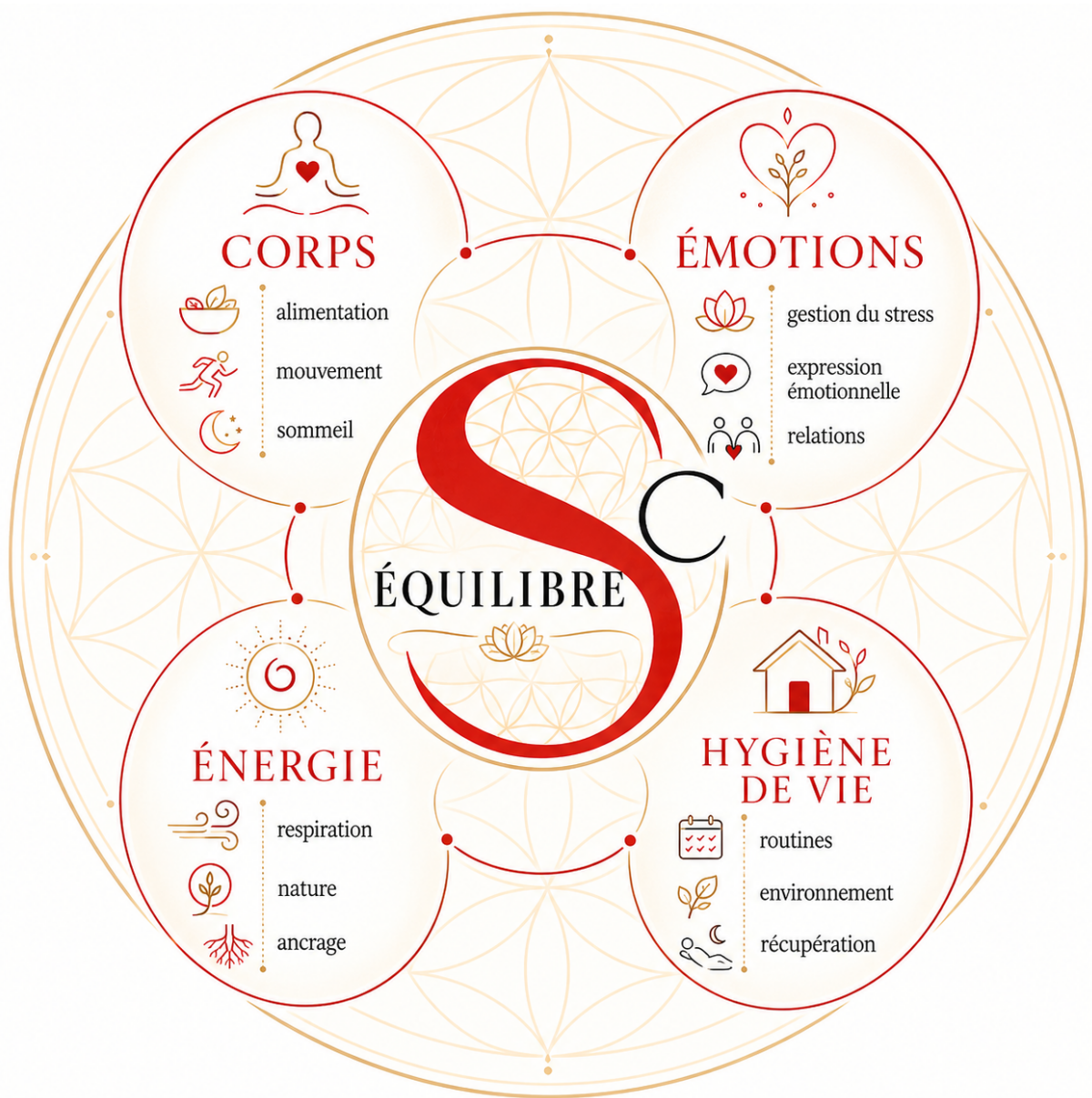


COMPRENDRE SON ÉQUILIBRE



*Comprendre le fonctionnement
du corps, de l'énergie
et du système nerveux.*







Les piliers de l'équilibre naturel

La santé ne repose pas sur un seul élément.

Notre bien-être est le résultat de plusieurs piliers qui interagissent en permanence.

Lorsqu'un pilier s'affaiblit, l'ensemble de notre équilibre peut être impacté.



LE CORPS

Le corps a besoin de mouvement, d'une alimentation adaptée, d'un sommeil réparateur et d'une bonne hydratation pour fonctionner de manière optimale.



LES ÉMOTIONS

Les émotions influencent directement notre énergie, notre digestion, notre sommeil et notre système nerveux.

Apprendre à les accueillir plutôt qu'à les combattre permet de retrouver davantage de sérénité.



L'ÉNERGIE

Notre énergie est influencée par notre mode de vie, notre environnement, nos pensées, notre respiration et notre capacité à récupérer.



L'HYGIÈNE DE VIE

Les habitudes quotidiennes ont un impact considérable sur notre santé. De petits changements réguliers produisent souvent de grands résultats sur le long terme.



L'équilibre ne consiste pas à être parfait.

**Il consiste à prendre soin de soi
avec régularité et bienveillance.**





Comprendre le corps autrement

Nous avons souvent appris à considérer les symptômes
comme des ennemis qu'il faut faire disparaître rapidement.

Pourtant, le corps communique constamment avec nous.



La fatigue
peut indiquer un besoin de repos.



Les tensions musculaires
peuvent révéler un stress accumulé.



Les troubles digestifs
peuvent être le reflet
d'un déséquilibre alimentaire,
émotionnel ou nerveux.



Le corps ne cherche pas
à nous compliquer la vie.

Il tente simplement de nous
informer qu'un ajustement
est nécessaire.



Lorsque nous apprenons à écouter ses messages,
nous pouvons agir plus tôt et **retrouver**
progressivement notre équilibre.



Le symptôme devient alors
une information précieuse
plutôt qu'un adversaire.



Le système nerveux : la clé de l'équilibre



Le système nerveux influence pratiquement toutes les fonctions de l'organisme. Il joue un rôle dans :



le sommeil



la digestion



l'énergie



les émotions



l'immunité



la concentration



Aujourd'hui, de nombreuses personnes vivent dans un **état d'alerte quasi permanent**.

Le stress chronique maintient le corps dans ce que l'on appelle le **mode survie**.

Dans cet état, l'organisme privilégie la vigilance plutôt que la récupération.

LES CONSÉQUENCES PEUVENT ÊTRE NOMBREUSES :



fatigue persistante



sommeil perturbé



irritabilité



envies de sucre



tensions musculaires



troubles digestifs



À l'inverse, lorsque le système nerveux retrouve un **état de sécurité**, le corps peut à nouveau récupérer et se régénérer.

QUELQUES HABITUDES SIMPLES PERMETTENT DE SOUTENIR CET ÉQUILIBRE :



respirer profondément plusieurs fois par jour



passer du temps dans la nature



limiter la surcharge mentale



respecter ses besoins de repos



pratiquer un mouvement doux et régulier



favoriser une alimentation équilibrée



“ Prendre soin de son système nerveux, c'est offrir à son corps la possibilité de retrouver calme, énergie et équilibre. ”





Les réserves d'énergie



Nous avons tendance à penser que l'énergie dépend uniquement du sommeil.
En réalité, elle est influencée par de nombreux facteurs.

Certaines habitudes rechargent nos batteries.
D'autres les épuisent progressivement.



CE QUI NOURRIT L'ÉNERGIE

CE QUI VIDE L'ÉNERGIE



un sommeil réparateur ;



le stress chronique ;



une alimentation vivante ;



les écrans en excès ;



le mouvement régulier ;



la surcharge mentale ;



le contact avec la nature ;



les émotions non exprimées ;



des relations bienveillantes ;



le manque de sommeil ;



des moments de calme ;



l'alimentation
ultra-transformée ;



une bonne hydratation.



le manque de mouvement.

Prendre conscience de ce qui nous nourrit et de ce qui nous épuise est déjà une étape importante vers davantage d'équilibre.





Les bases de la médecine traditionnelle chinoise



La médecine traditionnelle chinoise considère l'être humain dans sa **globalité**. Elle s'intéresse autant au corps qu'aux émotions, à l'énergie et à l'environnement. L'objectif n'est pas seulement de soulager un symptôme, mais de rétablir une circulation harmonieuse de l'énergie dans l'ensemble de l'organisme.

LE YIN ET LE YANG

Le Yin représente :

- le repos ;
- l'intériorité ;
- le calme ;
- la récupération.



Le Yang représente :

- l'action ;
- le mouvement ;
- l'expression ;
- l'énergie.



La santé repose sur un **équilibre** entre ces deux forces complémentaires.

LES SAISONS

Chaque saison influence notre organisme.



HIVER

Période de repos, d'introspection et de récupération.



PRINTEMPS

Période de renouveau, de mouvement et de nettoyage.



ÉTÉ

Période d'ouverture, de vitalité et de rayonnement.



AUTOMNE

Période de ralentissement, de recentrage et de préparation à l'hiver.



Respecter davantage les **rythmes naturels** permet souvent de mieux préserver son énergie.



Les émotions selon les organes

Selon la médecine chinoise, les émotions influencent directement certains organes.



Le Foie

Émotion associée :
la colère et la frustration.

Lorsqu'il est déséquilibré :

- irritabilité ;
- impatience ;
- tensions musculaires ;
- sensation de blocage.

Pour retrouver l'équilibre :

- marcher ;
- bouger ;
- respirer profondément ;
- exprimer ses émotions.



Les Reins

Émotion associée :
la peur.

Lorsqu'ils sont fragilisés :

- fatigue ;
- manque de confiance ;
- sentiment d'insécurité.

Pour les soutenir :

- ralentir ;
- se reposer ;
- préserver son énergie.



Les Poumons

Émotion associée :
la tristesse.

Pour les soutenir :

- respirer profondément ;
- passer du temps dans la nature ;
- accueillir ses émotions.



La Rate

Émotion associée :
la ruminant mentale.

Lorsque le mental tourne en boucle,
la fatigue peut rapidement s'installer.

Pour retrouver davantage de calme :

- revenir dans le corps ;
- ralentir ;
- simplifier son quotidien.



Le Cœur

Émotion associée :
l'agitation émotionnelle.

Pour retrouver davantage de sérénité :

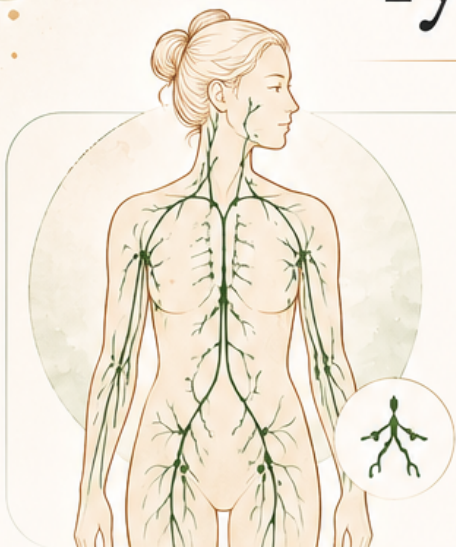
- cohérence cardiaque ;
- méditation ;
- moments de joie simples ;
- temps de qualité avec ses proches.

Ces correspondances ne doivent pas être interprétées
comme des diagnostics mais comme des **pistes de réflexion**
pour mieux comprendre les liens entre le corps et les émotions.





Le système lymphatique



Le système lymphatique est souvent méconnu alors qu'il joue un rôle essentiel dans notre santé.

Son rôle principal est de participer à l'**élimination des déchets**, au **transport de certains nutriments** et au bon fonctionnement du **système immunitaire**.

Contrairement au système sanguin, il ne possède pas de pompe. La lymphe circule grâce aux **mouvements du corps** et à la **respiration**.

LORSQUE LA CIRCULATION LYMPHATIQUE RALENTIT, certaines personnes peuvent ressentir :



une sensation de jambes lourdes



des gonflements



une fatigue persistante



une sensation de stagnation



une récupération plus difficile

POUR SOUTENIR NATURELLEMENT VOTRE SYSTÈME LYMPHATIQUE :



marcher quotidiennement



pratiquer une activité physique régulière



respirer profondément



boire suffisamment d'eau



réaliser un brossage à sec avant la douche



privilégier une alimentation riche en légumes



De **petits gestes réguliers** sont souvent **plus efficaces** que des actions ponctuelles.





ALIMENTATION & VITALITÉ



*L'alimentation comme
fondation de l'énergie
et du bien-être.*





L'alimentation de l'équilibre

L'alimentation est l'un des piliers fondamentaux du bien-être.

Elle apporte au corps les nutriments nécessaires pour produire de l'énergie, soutenir le système nerveux, l'immunité et les mécanismes de réparation.

L'objectif n'est pas de suivre un régime strict.
Il s'agit plutôt d'adopter une alimentation simple, variée et adaptée à ses besoins.

LES GRANDS PRINCIPES

- privilégier les aliments les moins transformés possible ;
- consommer des légumes chaque jour ;
- apporter suffisamment de protéines ;
- intégrer de bonnes graisses ;
- limiter les excès de sucre ;
- prendre le temps de manger.

L'équilibre se construit sur la durée.

Aucun aliment n'est parfait. C'est l'ensemble des habitudes qui fait la différence.

LE MICROBIOTE INTESTINAL



Notre intestin abrite des milliards de micro-organismes appelés microbiote intestinal.

Ce véritable écosystème influence :

- la digestion ;
- l'immunité ;
- l'énergie ;
- l'humeur ;
- la gestion du stress.

On parle souvent de l'intestin comme de notre deuxième cerveau.

POUR PRENDRE SOIN DU MICROBIOTE :

- consommer davantage de fibres ;
- varier les végétaux ;
- intégrer des aliments fermentés ;
- limiter les produits ultra-transformés ;
- gérer son stress.

LES ALIMENTS ANTI-FATIGUE

Lorsque l'énergie diminue, certains aliments peuvent devenir de véritables alliés.

À PRIVILÉGIER :

- sardines ;
- maquereaux ;
- œufs ;
- lentilles ;
- pois chiches ;
- amandes ;
- noix ;
- graines de courge ;
- légumes verts ;
- quinoa ;
- flocons d'avoine.



Ils apportent des protéines, des minéraux et des nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

LES ALIMENTS QUI SOUTIENNENT LE SYSTÈME NERVEUX

Le système nerveux a besoin de ressources spécifiques pour fonctionner correctement. Les aliments particulièrement intéressants sont :



magnésium



oméga 3



amandes



noix



chocolat noir



bananes



avoine



légumineuses



légumes verts



Associés à une bonne gestion du stress et à un sommeil réparateur, ils favorisent davantage d'équilibre émotionnel.





Mon garde-manger santé idéal

Avoir les bons aliments à disposition facilite grandement
l'adoption de meilleures habitudes.



1. LES PROTÉINES DE SECOURS

- sardines ;
- maquereaux ;
- thon au naturel ;
- œufs ;
- tofu ;
- lentilles ;
- pois chiches ;
- haricots rouges.



2. LES CÉRÉALES

- quinoa ;
- flocons d'avoine ;
- riz complet ;
- millet ;
- sarrasin ;
- pâtes semi-complètes.



3. LES FARINES

- farine complète ;
- farine de sarrasin ;
- farine de pois chiches ;
- farine d'avoine.



4. LES BONNES GRAISSES

- huile d'olive ;
- huile de colza ;
- huile de coco ;
- purée d'amandes ;
- purée de noisettes.



5. LES GRAINES

- chia ;
- lin ;
- courge ;
- tournesol ;
- sésame.



6. LES SUCRES NATURELS

- miel ;
- sucre de coco ;
- sirop d'érable ;
- sirop d'agave ;
- dattes.



7. LES ALIMENTS FERMENTÉS

- kéfir ;
- kombucha ;
- miso ;
- choucroute crue ;
- pickles.



8. LES LAITS VÉGÉTAUX

- amande ;
- avoine ;
- coco ;
- noisette.



9. LES COLLATIONS SAINES

- amandes ;
- noix ;
- fruits frais ;
- fruits secs ;
- chocolat noir ;
- compotes sans sucres ajoutés.



Privilégiez la qualité, la variété et l'équilibre.

Votre garde-manger est le point de départ de votre bien-être !

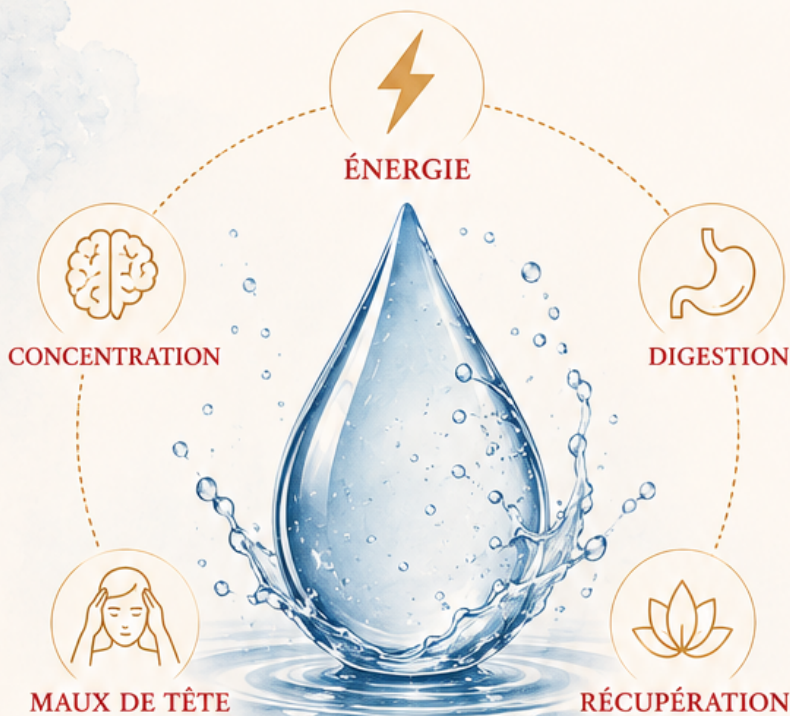




L'eau : source de vie

Notre corps est constitué en grande partie d'eau.

Une hydratation insuffisante peut influencer de nombreuses fonctions essentielles de l'organisme.



POUR BIEN S'HYDRATER

- ✓ Boire régulièrement tout au long de la journée
- ✓ Éviter d'attendre la sensation de soif
- ✓ Garder une bouteille d'eau à portée de main
- ✓ Privilégier une eau de bonne qualité
- ✓ Certaines personnes apprécient l'utilisation d'une fontaine filtrante



LE PLASMA MARIN

Le plasma marin est naturellement riche en minéraux et oligoéléments.

Il peut constituer un soutien intéressant lors :



des périodes
de fatigue



de
récupération



de baisse
de vitalité



Comme pour tout complément, il est préférable de demander conseil à un professionnel de santé si nécessaire.



L'hydratation est l'un des gestes les plus simples et **les plus puissants** pour soutenir l'énergie, la récupération et l'équilibre global du corps.





PAS DE BALANCE, *utilisez votre main*



Des repères simples pour des portions adaptées
à vos besoins et à votre morphologie.

Votre main est toujours avec vous, elle est votre meilleur guide !

Protéines



Une paume
= portion de protéines

Féculents ou Fruits



Un poing
= portion de féculents
ou de fruits

Légumes



Deux poings
= portion de légumes

Matières grasses



Un pouce
= portion de matières
grasses

Fromage



Deux doigts
= portion de fromage

Oléagineux



Une petite poignée
= portion d'oléagineux



L'ÉQUILIBRE DANS LA SIMPLICITÉ

Ces repères permettent de construire
des repas équilibrés sans peser
systématiquement les aliments.

L'objectif n'est pas la perfection,
mais la régularité et l'écoute
de ses sensations alimentaires.



Écoutez votre corps, variez les aliments, privilégiez la qualité
et prenez plaisir à chaque repas.

Votre bien-être se construit chaque jour, dans la bienveillance.





MON JOURNAL ALIMENTAIRE

sur 7 jours



Prendre le temps d'observer ce que nous mangeons est souvent plus utile que de suivre un régime strict.

Pendant une semaine, je vous invite à noter vos repas, vos collations, vos sensations physiques, vos émotions et votre hydratation.

POURQUOI TENIR UN JOURNAL ALIMENTAIRE ?

- Mettre en lumière certaines habitudes dont nous n'avons pas toujours conscience.
- Identifier les aliments qui vous font du bien ou vous alourdissent.
- Mieux comprendre l'influence des émotions sur votre alimentation.
- Ajuster en douceur pour retrouver équilibre et énergie.



CONSIGNES

- Remplissez chaque jour le plus honnêtement possible, sans jugement.
- Prenez quelques minutes à la fin de la journée pour faire le bilan.
- Cet outil est là pour vous accompagner avec bienveillance.



CE JOURNAL EST UN OUTIL D'OBSERVATION ET NON DE JUGEMENT.

Il vous aidera à mieux comprendre votre corps et à faire des choix alignés avec vos besoins.



Samantha CLÉNET

Naturopathe et Ostéopathe •

www.samanthaclenet.fr



SUIVI QUOTIDIEN

Notez chaque repas, vos sensations et vos émotions



DATE : ___ / ___ / ____


MOMENT DE LA JOURNÉE	HEURE	ALIMENTS CONSOMMÉS (boissons incluses)	QUANTITÉS
 PETIT-DÉJEUNER			
 DÉJEUNER (vers 12H - 13H)			
 DÎNER			
 COLLATION / GRIGNOTAGE			
 COLLATION / GRIGNOTAGE			

SENSATIONS (faim, lourdeur, ballonnements...)	ÉTAT ÉMOTIONNEL (stress, fatigue, joie, tristesse...)	REMARQUES (contexte, envies...)





Les indispensables à avoir chez soi

De petits alliés du quotidien pour prendre soin de soi naturellement. 



DANS LA CUISINE



- huile d'olive ;
- curcuma ;
- gingembre ;
- cannelle ;
- vinaigre de cidre avec sa mère ;
- tisanes variées.



DANS LA SALLE DE BAIN



- gratte-langue ;
- brosse de massage ;
- huiles végétales ;
- savon doux.



DANS SA TROUSSE BIEN-ÊTRE



- magnésium ;
- plasma marin ;
- argile verte ;
- charbon végétal ;
- Rescue ;
- lavande vraie ;
- ravintsara.



Prendre soin de soi commence
par des **gestes simples**,
des habitudes douces et des **choix éclairés**.



Codes promo





Les appareils utiles au quotidien

Certains équipements peuvent faciliter l'adoption d'une **hygiène de vie plus naturelle.**



FONTAINE À EAU EN INOX



Permet d'améliorer la qualité de l'eau consommée au quotidien.



EXTRACTEUR DE JUS



Idéal pour préparer des jus de légumes frais riches en nutriments.



BLENDER



Parfait pour les smoothies, soupes et préparations végétales.



MACHINE À LAIT VÉGÉTAL



Pratique pour préparer ses boissons végétales maison.



CUISSEUR VAPEUR DOUCE



Permet de préserver davantage les nutriments des aliments.



BOUILLOTTE



Excellente alliée du système nerveux et de la détente musculaire.



Les bons outils soutiennent de bonnes habitudes.
Petits équipements, grands bienfaits.





Les huiles essentielles *essentielles*

Les indispensables de l'aromathérapie familiale

Les huiles essentielles sont de précieuses alliées du quotidien. Grâce à leurs propriétés naturelles, elles peuvent accompagner le bien-être physique et émotionnel de toute la famille lorsqu'elles sont utilisées avec précaution.

Découvrir la boutique

PARMI LES INCONTOURNABLES À AVOIR CHEZ SOI :



Lavande vraie :

favorise la détente, le sommeil et l'apaisement des tensions.



Ravintsara :

appréciée pour soutenir l'organisme pendant les périodes hivernales.



Menthe poivrée :

utile en cas de fatigue mentale ou de digestion difficile.



Tea Tree :

reconnue pour ses propriétés purifiantes.



Petit Grain Bigarade :

aide à retrouver calme et sérénité lors des périodes de stress.



Les huiles essentielles sont très concentrées.

Elles ne s'utilisent jamais pures sur une grande surface de peau et doivent toujours être mélangées à une huile végétale.



LES HUILES VÉGÉTALES À AVOIR CHEZ SOI

Les huiles végétales permettent de diluer les huiles essentielles avant une application sur la peau.



Huile d'amande douce

Douce et nourrissante, idéale pour toute la famille.



Huile de calendula

Apaisante pour les peaux sensibles et réactives.



Huile de coco

Protectrice et nourrissante.



Huile de jojoba

Équilibrante, adaptée à tous les types de peau.



Huile de rose musquée

Apprécie pour le soin de la peau et la régénération cutanée.

COMMENT UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES ?



EN OLFACTION

- Déposer 1 à 2 gouttes sur un mouchoir.
- Respirer profondément quelques instants.
- Particulièrement intéressant pour le stress, les émotions ou la fatigue mentale.



EN MASSAGE

- Toujours diluer les huiles essentielles dans une huile végétale.
- Exemple : 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café d'huile végétale.
- Appliquer sur le plexus solaire, la nuque, le dos ou la plante des pieds selon l'objectif recherché.



EN DIFFUSION

- Utiliser un diffuseur adapté.
- Diffuser par périodes courtes (10 à 20 minutes).
- Aérer régulièrement la pièce.



DANS UN BAIN

- Toujours mélanger au préalable dans un dispersant adapté ou une base neutre.
- Ne jamais verser les huiles essentielles pures directement dans l'eau.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

- Tenir hors de portée des enfants.
- Éviter le contact avec les yeux et les muqueuses.
- Ne pas utiliser chez les jeunes enfants de moins de 6 ans, sauf avis d'un professionnel.
- Demander conseil à un professionnel en cas de grossesse, d'allaitement, d'épilepsie ou de traitement médical.

Le conseil de Samantha ♥

POUR FAVORISER LA DÉTENTE

- 1 goutte de Lavande vraie
- 1 goutte de Petit Grain Bigarade
- dans 1 cuillère à café d'huile d'amande douce

Appliquer en massage sur le plexus solaire ou l'intérieur des poignets et respirer profondément pendant quelques instants.



♥ La nature nous offre le meilleur, à nous d'en prendre soin avec respect et bienveillance.



Les fleurs de Bach au quotidien

Accompagner ses émotions naturellement 



Les fleurs de Bach sont des élixirs floraux destinés à accompagner les états émotionnels du quotidien. Elles agissent avec douceur et peuvent être utilisées par toute la famille.

**Acheter un flacon
fleurs de Bach**



QUELQUES FLEURS PARTICULIÈREMENT INTÉRESSANTES :



Rescue

Soutien émotionnel lors des périodes de stress ou de surcharge.



Walnut

Accompagne les changements de vie et les périodes de transition.



White Chestnut

Aide à apaiser les pensées répétitives et le mental envahissant.



Mimulus

Accompagne les peurs identifiées et les inquiétudes du quotidien.



Olive

Recommandée lors des périodes de fatigue physique ou émotionnelle.



Les fleurs de Bach ne cherchent pas à faire disparaître une émotion, mais à retrouver un **équilibre intérieur plus harmonieux.**





Les indispensables de la pharmacie naturelle

Les alliés bien-être à toujours avoir chez soi



Constituer une petite pharmacie naturelle permet d'avoir à portée de main des solutions simples pour accompagner les petits déséquilibres du quotidien.



Magnésium

Soutient le système nerveux, la fatigue et la récupération.



Plasma marin

Naturellement riche en minéraux et oligo-éléments.



Vinaigre de cidre avec sa mère

Traditionnellement utilisé pour soutenir la digestion.



Argile verte

Polyvalente, elle est utilisée depuis longtemps dans les approches naturelles.



Charbon végétal

Peut être utile ponctuellement lors d'inconforts digestifs.



Lavande vraie

Un incontournable pour favoriser le calme et la détente.



Ravintsara

Particulièrement appréciée pendant la saison froide.



Camomille

Sous forme de tisane, elle accompagne aussi bien la digestion que le retour au calme.



Rescue

À garder à portée de main pour les moments de stress ou d'émotions intenses.



L'objectif n'est pas d'accumuler les produits, mais de disposer de quelques essentiels **simples**, **efficaces** et **adaptés** à son quotidien.





Les perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens sont présents dans de nombreux objets du quotidien.



ON LES RETROUVE NOTAMMENT DANS :

- certains plastiques ;
- certains cosmétiques ;
- les produits ménagers conventionnels ;
- les parfums d'ambiance ;
- certaines bougies parfumées.



Certains plastiques



Certains cosmétiques



Les produits ménagers conventionnels



Les parfums d'ambiance



Certaines bougies parfumées



QUELQUES GESTES SIMPLES :



Privilégier le verre.



Éviter de chauffer les aliments dans du plastique.



Aérer son intérieur chaque jour.



Utiliser des produits ménagers simples.



Choisir des cosmétiques plus naturels.



L'objectif n'est pas d'être parfait mais de **réduire progressivement son exposition.**





L'hygiène de vie naturelle

Les petits gestes qui font une grande différence



Notre santé ne dépend pas uniquement de ce que nous mangeons. Elle repose également sur l'ensemble de nos habitudes quotidiennes. L'hygiène de vie regroupe tous ces petits gestes qui, répétés chaque jour, contribuent à préserver notre énergie et notre équilibre.



Quelques habitudes simples peuvent avoir un impact considérable :



AU RÉVEIL

- Boire un grand verre d'eau.
- Utiliser un gratte-langue pour éliminer les toxines accumulées durant la nuit.
- Respirer profondément pendant quelques minutes.
- S'exposer à la lumière naturelle dès que possible.
- Pratiquer quelques étirements doux.



DANS LA JOURNÉE

- Marcher régulièrement.
- Faire des pauses loin des écrans.
- S'hydrater tout au long de la journée.
- Prendre quelques minutes pour respirer consciemment.



LE SOIR

- Ralentir progressivement le rythme.
- Limiter les écrans.
- Favoriser des activités calmes.
- Préparer le corps au sommeil.



L'équilibre ne se construit pas grâce à des actions exceptionnelles, mais grâce à la **régularité de petites habitudes simples.**





Le sommeil réparateur

La meilleure récupération naturelle



Le sommeil est l'un des piliers fondamentaux de notre santé. C'est pendant la nuit que le corps se régénère, que le cerveau trie les informations de la journée et que de nombreux mécanismes de réparation se mettent en place.



Un sommeil insuffisant peut favoriser :



la fatigue



l'irritabilité



les troubles de concentration



les envies de sucre



les déséquilibres émotionnels



Quelques habitudes favorables au sommeil



Se coucher à des horaires réguliers.



Limiter les écrans au moins une heure avant le coucher.



Éviter les repas trop lourds le soir.



Maintenir une chambre fraîche, calme et sombre.



Pratiquer une respiration lente avant de dormir.



Les alliés naturels du sommeil



Camomille.



Mélisse.



Passiflore.



Lavande vraie.



Lecture calme.



Méditation ou relaxation.



Le sommeil n'est pas du temps perdu.

C'est l'un des investissements les plus précieux pour notre santé.





L'ostéothérapie et la mobilité

Le mouvement au service de l'équilibre



Le corps est conçu pour bouger. Lorsque nous restons assis trop longtemps ou que nous accumulons du stress, certaines tensions peuvent apparaître progressivement.

Les émotions se manifestent souvent dans le corps :

- épaules tendues ;
- mâchoire crispée ;
- ventre contracté ;
- bassin bloqué ;
- douleurs cervicales.



L'ostéothérapie vise à redonner de la mobilité aux structures du corps afin de favoriser un meilleur équilibre global.



• Les bienfaits du mouvement quotidien •



Améliore la circulation sanguine et lymphatique.



Réduit les tensions musculaires.



Favorise une meilleure posture.



Soutient le système nerveux.



Améliore l'énergie générale.



Avant de se lever

Quelques mouvements simples :

- Étirer les bras au-dessus de la tête.
- Ramener les genoux vers la poitrine.
- Mobiliser doucement le bassin.
- Respirer profondément.



Dans la journée

- Marcher régulièrement.
- Étirer la nuque.
- Ouvrir la poitrine.
- Mobiliser les épaules.



Le mouvement n'a pas besoin d'être intense pour être bénéfique.

L'essentiel est la régularité.





Avant même de poser un pied au sol

Réveiller le corps en douceur



1

**GRAND
ÉTIREMENT**



Étire tout
le corps
dans le lit.

2

**BRAS VERS
LE CIEL**



Assis au bord
du lit, inspire
profondément.

3

**ÉTIREMENT
LATÉRAL**



Penche-toi doucement
à droite, puis à gauche,
sans forcer.

4

**FLEXION
AVANT**



Relâche la nuque
et laisse le dos
se détendre.



LES BÉNÉFICES DU RÉVEIL EN MOUVEMENT



Réactive
la circulation



Réveille
le système
nerveux



Réduit
les raideurs
matinales



Prépare
le corps
à la journée

*Quelques minutes chaque matin pour un corps plus souple,
une énergie plus stable et un esprit plus serein. ♥*



Étirements du psoas

Libérer les tensions du bassin et du bas du dos

1 ÉTIREMENT EN FENTE

Étire la hanche et le psoas de la jambe arrière.



2 ÉTIREMENT À GENOU

Permet d'étirer simultanément le psoas et le quadriceps.



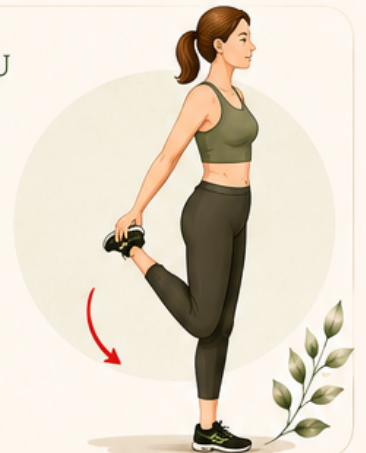
3 ÉTIREMENT ALLONGÉ

Favorise une détente douce du bassin et des lombaires.



4 ÉTIREMENT DU QUADRICEPS

Complète le travail de relâchement de la chaîne antérieure.



POURQUOI ÉTIRER LE PSOAS ?

- Le psoas est souvent appelé le muscle du stress.
- Un psoas tendu peut provoquer : douleurs lombaires, tensions du bassin, mauvaise posture, fatigue et respiration limitée.
- L'étirer régulièrement aide à relâcher le corps et l'esprit.



CONSEILS PRATIQUES



Maintenir chaque position 20 à 30 secondes.



Respirer lentement et profondément.



Réaliser l'exercice des deux côtés.



Ne jamais forcer la douleur.

À RETENIR



Un psoas détendu favorise une meilleure posture, une respiration plus ample et une diminution des tensions liées au stress.



Chaque mouvement compte. Votre corps vous remerciera.



Bouger dans la journée

Chaque mouvement compte

Faites **10** répétitions de chaque exercice

1 POMPES CONTRE UN MUR



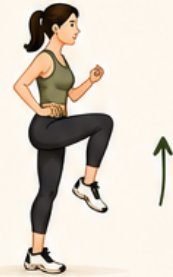
10 répétitions

2 SQUATS



10 répétitions

3 MONTÉES DE GENOUX



10 répétitions

4 TALONS-FESSES



10 répétitions

5 CERCLES DE BRAS



10 répétitions

6 FENTES ARRIÈRE



10 répétitions

7 DEMI-POINTES



10 répétitions

8 ROTATIONS DU BUSTE



10 répétitions

9 RESPIRATIONS PROFONDES



10 répétitions



LES BIENFAITS DU MOUVEMENT QUOTIDIEN

- Active la circulation sanguine
- Favorise une meilleure posture
- Stimule le système lymphatique
- Soutient le système nerveux
- Réduit les tensions musculaires
- Augmente naturellement l'énergie



Le mouvement n'a pas besoin d'être intense pour être bénéfique.
L'essentiel est la régularité.

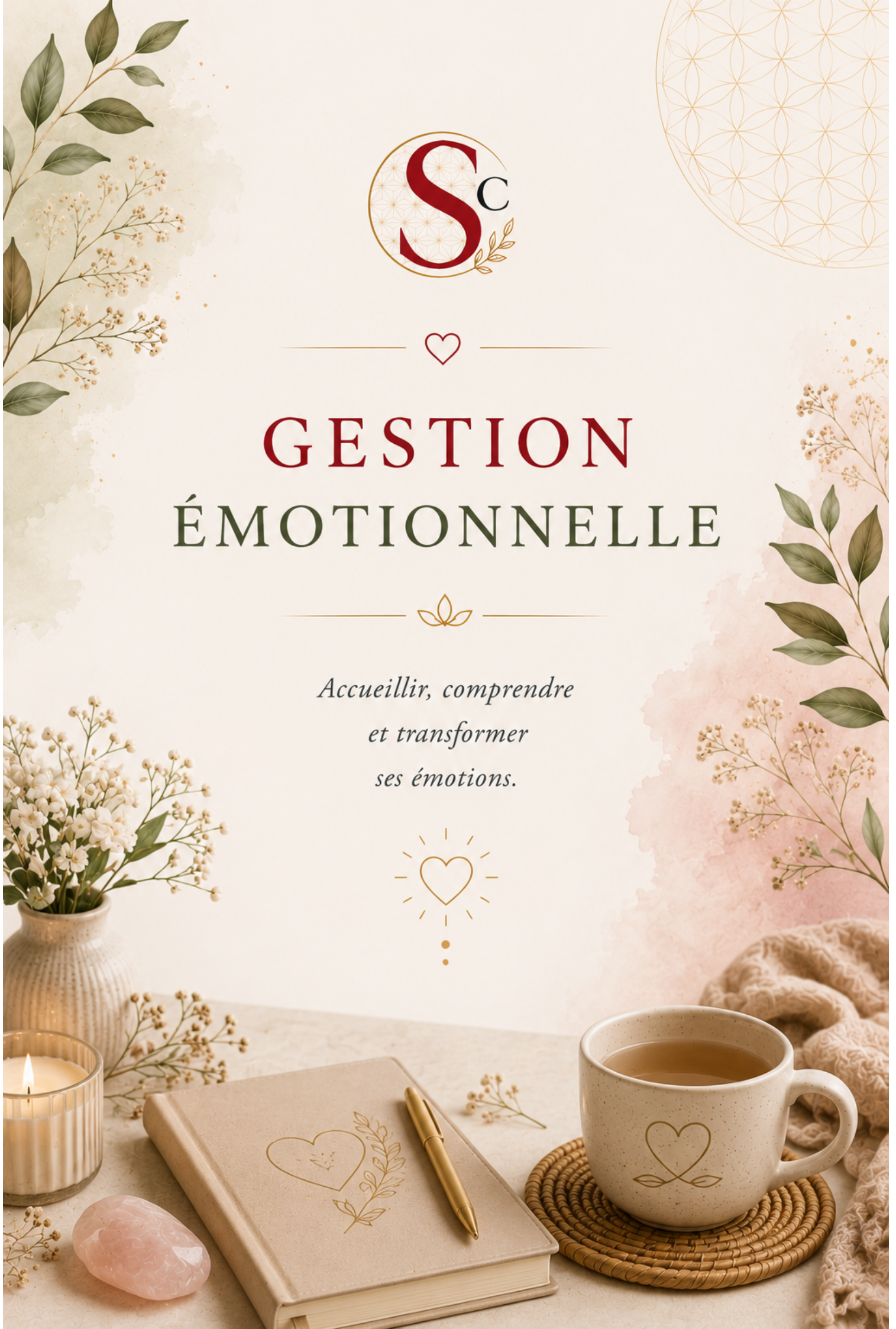
Chaque mouvement compte. Votre corps vous remerciera.



GESTION ÉMOTIONNELLE



*Accueillir, comprendre
et transformer
ses émotions.*





La gestion émotionnelle

Accueillir plutôt que subir



Les émotions sont des messages

Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles nous informent simplement de ce qui se passe à l'intérieur de nous.



Les émotions font partie intégrante de notre vie. Elles ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles sont simplement des informations qui nous indiquent ce qui se passe à l'intérieur de nous.

Lorsque les émotions sont ignorées ou refoulées pendant longtemps, elles peuvent créer :



Fatigue émotionnelle



Irritabilité



Tensions physiques



Troubles du sommeil



Surcharge mentale

Prendre soin de ses émotions



Identifier ce que l'on ressent.



Mettre des mots sur ses émotions.



Écrire dans un journal.



Respirer profondément.

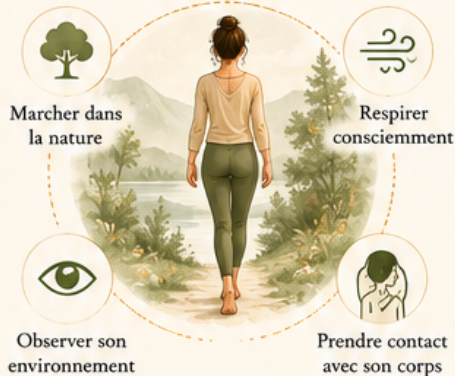


Demander du soutien lorsque cela est nécessaire.

L'ancrage



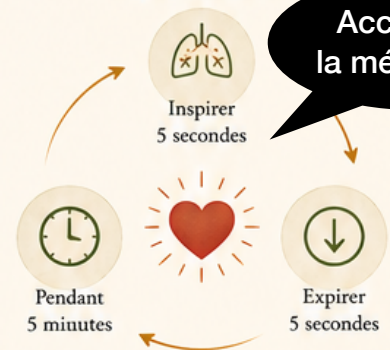
L'ancrage permet de revenir dans le moment présent.



La cohérence cardiaque



La cohérence cardiaque est un outil simple et efficace pour calmer le système nerveux.



Accéder à la méditation

Les bienfaits



Calme le système nerveux



Réduit le stress



Améliore la concentration



Favorise la stabilité émotionnelle



Aide à retrouver son équilibre

Une émotion accueillie est souvent plus facile à traverser qu'une émotion combattue.

Écouter ce qui se passe en soi est déjà une forme de soin.





EXERCICE ÉCRIT

Exercice des Bonhommes Allumettes

POUR COUPER LES LIENS TOXIQUES



MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Une feuille de papier
- Un crayon ou un stylo
- Une paire de ciseaux
- Un espace calme

1 PRÉPARATION

- Installez-vous dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé(e).
- Prenez un moment pour respirer profondément et vous recentrer. Visualisez la personne ou la situation avec laquelle vous souhaitez couper les liens énergétiques.



DESSINEZ LES BONHOMMES ALLUMETTES

1. **Représentez-vous :**
Dessinez un bonhomme allumette à gauche de la feuille. Écrivez votre prénom sous ce bonhomme.
2. **Représentez l'autre personne ou la situation :**
Dessinez un autre bonhomme allumette à droite. Écrivez le prénom ou une description (par exemple : "travail toxique", "colère") sous ce bonhomme.

3 AJOUTEZ DES CERCLES DE LUMIÈRE



- Dessinez un grand cercle autour de chaque bonhomme pour représenter vos énergies respectives.

4 RELIEZ LES BONHOMMES



- Tracez des lignes entre vos chakras :
 - La tête (mental),
 - Le cœur (émotions),
 - Le bas-ventre (attachements).

Ces lignes symbolisent les liens énergétiques entre vous.

🌿 *Votre espace de dessin* 🌿

Moi :

L'autre :



Prenez votre temps, écoutez vos ressentis et faites cet exercice avec bienveillance envers vous-même. Chaque lien coupé est un pas de plus vers votre liberté intérieure.



Samantha CLÉNET

Naturopathe & Ostéopathe • Spécialiste de la gestion émotionnelle

www.samanthaclenet.fr





CONNAISSANCE DE SOI



*Explorer sa personnalité
et ses ressources intérieures.*



Mon Archétype de Naissance

Le tarot psychologique, un outil de connaissance de soi

Le tarot psychologique est un merveilleux outil de connaissance de soi. **Il ne prédit pas l'avenir.** Il permet plutôt de mieux comprendre certaines facettes de notre personnalité, nos ressources naturelles et les défis qui nous aident à évoluer.

Chaque archétype possède ses propres richesses et invite à un chemin d'évolution unique.



EXEMPLES

- * Né(e) le 1 : Le Bateleur
- * Né(e) le 13 : L'Arcane sans Nom
- * Né(e) le 21 : Le Monde
- * Né(e) le 22 : Le Mat

Chaque archétype représente une énergie particulière. Il ne définit pas qui vous êtes, mais vous offre des pistes de réflexion pour mieux comprendre vos forces, vos défis et votre potentiel d'évolution.

COMMENT CALCULER VOTRE ARCHÉTYPE DE NAISSANCE ?

Pour découvrir votre archétype principal, utilisez simplement votre jour de naissance.



- 1 SI VOUS ÊTES NÉ(E) ENTRE LE 1 ET LE 22**
Votre jour correspond directement à votre archétype.

Exemples :

- * Né(e) le 3 → L'Impératrice
- * Né(e) le 14 → Tempérance
- * Né(e) le 21 → Le Monde
- * Né(e) le 22 → Le Mat

- 2 SI VOUS ÊTES NÉ(E) APRÈS LE 22**

Additionnez les deux chiffres de votre jour de naissance.



$$2 + 8 = 10$$

Votre archétype est donc **LA ROUE DE FORTUNE**



$$2 + 6 = 8$$

Votre archétype est donc **LA JUSTICE**



$$3 + 1 = 4$$

Votre archétype est donc **L'EMPEREUR**



1 LE BATELEUR
Forces : initiative, créativité, curiosité.
Défi : apprendre à canaliser son énergie.
Message : Osez commencer.

2 LA PAPESSSE
Forces : intuition, sagesse, réflexion.
Défi : faire confiance à son ressenti.
Message : Les réponses sont déjà en vous.

3 L'IMPÉRATRICE
Forces : communication, créativité, enthousiasme.
Défi : éviter la dispersion.
Message : Exprimez pleinement votre potentiel.

4 L'EMPEREUR
Forces : stabilité, organisation, leadership.
Défi : assouplir le besoin de contrôle.
Message : Construisez sur des bases solides.

5 LE PAPE
Forces : transmission, bienveillance, guidance.
Défi : rester ouvert aux nouvelles idées.
Message : Votre expérience a de la valeur.

6 L'AMOUREUX
Forces : sensibilité, relationnel, harmonie.
Défi : faire des choix alignés.
Message : Écoutez votre cœur.

7 LE CHARIOT
Forces : détermination, ambition, courage.
Défi : ralentir lorsque nécessaire.
Message : Avancez avec confiance.

8 LA JUSTICE
Forces : équilibre, intégrité, discernement.
Défi : ne pas être trop exigeant envers soi-même.
Message : Cherchez l'équilibre plutôt que la perfection.

9 L'HERMITE
Forces : profondeur, réflexion, sagesse.
Défi : ne pas s'isoler excessivement.
Message : Votre lumière intérieure vous guide.

10 LA ROUE DE FORTUNE
Forces : adaptabilité, opportunités, évolution.
Défi : accepter les changements.
Message : La vie est mouvement.

11 LA FORCE
Forces : courage, persévérance, maîtrise émotionnelle.
Défi : ne pas tout porter seul(e).
Message : La véritable force est intérieure.

12 LE PENDU
Forces : patience, lâcher-prise, ouverture d'esprit.
Défi : accepter ce qui ne peut être contrôlé.
Message : Changez de regard.

13 L'ARCANE SANS NOM
Forces : transformation, renaissance, capacité de libération.
Défi : accepter de tourner les pages nécessaires.
Message : Chaque fin prépare un nouveau commencement.

14 TEMPÉRANCE
Forces : harmonie, douceur, médiation.
Défi : ne pas s'oublier pour préserver la paix.
Message : Trouvez votre juste équilibre.

15 LE DIABLE
Forces : puissance, passion, magnétisme.
Défi : se libérer des attachements limitants.
Message : Reprenez votre pouvoir.

20 LA MAISON DIEU
Forces : capacité à rebondir et à se réinventer.
Défi : accueillir les changements imprévus.
Message : Ce qui s'effondre laisse place à du neuf.

17 L'ÉTOILE
Forces : inspiration, générosité, espoir.
Défi : prendre soin de soi autant que des autres.
Message : Rayonnez naturellement.

18 LA LUNE
Forces : intuition, imagination, sensibilité.
Défi : distinguer l'intuition des peurs.
Message : Faites confiance à votre monde intérieur.

19 LE SOLEIL
Forces : joie, vitalité, optimisme.
Défi : accepter ses moments de vulnérabilité.
Message : Votre lumière inspire les autres.

21 LE MONDE
Forces : accomplissement, ouverture, réalisation.
Défi : continuer à évoluer malgré les réussites.
Message : Vous avez tout ce qu'il faut pour avancer.

22 LE MAT
Forces : liberté, spontanéité, audace.
Défi : trouver un équilibre entre liberté et stabilité.
Message : Osez suivre votre propre chemin.

POUR ALLER PLUS LOIN

Cet aperçu vous offre une première rencontre avec votre archétype de naissance.

Si vous souhaitez explorer plus profondément votre personnalité, vos potentiels, vos défis d'évolution ou découvrir les énergies qui vous accompagnent cette année, je propose des livrets personnalisés de Tarot Psychologique :

- ☀️ THÈME DE NAISSANCE
- 🌙 THÈME ANNUEL
- 🌟 ÉTUDES PERSONNALISÉES

PLUS D'INFORMATIONS SUR :
www.samanthaclenet.fr/tarot-psychologique

“ Le tarot psychologique est avant tout un outil de compréhension de soi, de développement personnel et d'évolution intérieure. ”



Mon bilan personnel

Prenez quelques instants pour faire le point sur votre situation actuelle.




MON NIVEAU AUJOURD'HUI

 Mon énergie	___ /10
 Mon sommeil	___ /10
 Ma digestion	___ /10
 Mon niveau de stress	___ /10
 Mon équilibre émotionnel	___ /10

CE QUE JE SOUHAITE AMÉLIORER

- Mon énergie
- Mon sommeil
- Mon alimentation
- Ma digestion
- Ma gestion émotionnelle
- Mon équilibre de vie

LES 3 ACTIONS QUE JE CHOISIS DE METTRE EN PLACE DÈS AUJOURD'HUI

-  _____
-  _____
-  _____

DANS UN MOIS, JE SOUHAITE RESENTIR...

MON ENGAGEMENT ENVERS MOI-MÊME



*Je choisis d'avancer à mon rythme,
avec bienveillance envers moi-même.
Chaque petit pas est une victoire.*

Signature : _____

Date : ___ / ___ / _____

Rappelez-vous :
**le changement durable se construit
étape par étape.**

Chaque petit pas compte.



Prenez soin de vous avec douceur et régularité.



Mon Oracle Présence Intérieure

Un outil de développement personnel conçu pour favoriser l'introspection, la reconnexion à soi et l'écoute intérieure.



29 cartes illustrées



Un livret d'accompagnement



Rangé dans une pochette en coton



Des messages inspirants et des pistes de réflexion



Créé avec intention et bienveillance

CE QUE CONTIENT L'ORACLE



24 cartes de pleine conscience



5 cartes spéciales associées à des méditations



Un livret d'accompagnement



Des exercices de réflexion



Des méditations guidées

Les 5 cartes spéciales vous invitent à des pratiques plus profondes pour vous reconnecter à votre essence et à la sagesse universelle.

UNE INVITATION À...

- 🌀 Développer sa conscience de soi
- 🌀 Mieux comprendre ses pensées et ses émotions
- 🌀 Cultiver la présence à l'instant présent
- 🌀 Retrouver davantage de sérénité
- 🌀 Approfondir son cheminement personnel

QUELQUES THÈMES ABORDÉS



Instant Présent



Détachement



Bienveillance



Acceptation



Flux et Reflux



Sagesse Intérieure



Éloignement



Présence Divine

Découvrir mon oracle ♥

Un compagnon précieux pour vous accompagner sur le chemin de votre révélation intérieure.



En savoir plus et commander :
samanthaclenet.fr/commandez-loracle-de-la-presence-interieure-revelation-de-soi/

Découvrir
l'Oracle



EXPÉRIENCES & OUTILS

DES RESSOURCES POUR VOUS ACCOMPAGNER
SUR VOTRE CHEMIN DE BIEN-ÊTRE



Des outils doux et puissants pour prendre soin de votre corps, de vos émotions
et de votre énergie au quotidien.



PROTÉGER
son énergie



NETTOYER
son énergie



APAIER
ses émotions



ÉLEVER
sa vibration



SE RECONNECTER
à soi



RESSOURCES GRATUITES

- ♥ eBook : Ce que ton corps essaie de te dire
- ♥ eBook : Gérer les émotions 5 techniques d'urgence
- ♥ Journal de gratitude

Des outils offerts pour mieux comprendre vos besoins, accueillir vos émotions et avancer avec plus de clarté.



MÉDITATIONS & PROGRAMMES AUDIO

- ♥ Méditations guidées
- ♥ Relaxations profondes
- ♥ Programmes d'harmonisation
- ♥ Accompagnements pour apaiser le mental, le stress et les émotions

À écouter à votre rythme, où que vous soyez.



COFFRETS BIEN-ÊTRE

- ♥ Soins énergétiques à distance
- ♥ Fleurs de Bach personnalisées (soutien émotionnel)
- ♥ Conseils bien-être
- ♥ Outils de développement personnel

Des accompagnements complets pour rééquilibrer vos émotions et votre énergie en douceur.



UNE APPROCHE ÉNERGÉTIQUE GLOBALE ET PROFONDE

Chaque outil est pensé pour soutenir votre équilibre physique, émotionnel, mental et énergétique.

Ils peuvent être utilisés indépendamment ou en complément d'un accompagnement personnalisé.



CHI SYNERGY

Une approche énergétique unique qui combine le travail énergétique et la sagesse du corps pour libérer les blocages, rétablir la circulation de l'énergie et soutenir votre transformation intérieure.

DES OUTILS POUR...



S'ACCEPTER



GUÉRIR



S'ÉLEVER



S'HARMONISER



SE TRANSFORMER

PRENEZ SOIN DE VOTRE ÉNERGIE, ELLE EST PRÉCIEUSE.



Retrouvez toutes les ressources sur : samanthaclenet.fr/boutique-en-ligne

Découvrir
les outils



Ma boutique bien-être

*Des produits sélectionnés avec soin
pour accompagner votre équilibre*



Au fil des années, j'ai testé de nombreux produits, compléments alimentaires, huiles essentielles, appareils et outils naturels.



Sur ma boutique et ma page de recommandations, je partage uniquement des produits que j'utilise personnellement ou que je recommande régulièrement dans le cadre de mes accompagnements.



Vous y trouverez notamment :



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES



- Magnésium
- Oméga 3
- Plasma marin
- Probiotiques
- Vitamines et minéraux



AROMATHÉRAPIE



- Huiles essentielles
- Huiles végétales
- Diffuseurs



SUPER-ALIMENTS & PRODUITS NATURELS



- Spiruline
- Pollen
- Miel
- Produits de la ruche
- Aliments fonctionnels



CUISINE SANTÉ



- Extracteurs de jus
- Blenders
- Machines à lait végétal
- Fontaines à eau filtrante
- Accessoires de cuisine saine



BEAUTÉ & HYGIÈNE NATURELLE



- Cosmétiques naturels
- Produits d'hygiène
- Solutions respectueuses du corps et de l'environnement



CODES PROMO

Vous trouverez également des codes promo exclusifs auprès de certaines marques partenaires.



ACCÉDER À MA BOUTIQUE ET À MES RECOMMANDATIONS :

<https://samanthaclenet.fr/mes-codes-promo/>

Accéder à la boutique



*Prenez soin de vous naturellement,
chaque jour est une nouvelle opportunité d'équilibre.*





Retrouvons-nous sur les réseaux



Conseils, inspirations et actualités

Je partage régulièrement des contenus autour du bien-être, des émotions, de la santé naturelle et de la connaissance de soi.



Site internet

Samantha Clénet



Instagram

Lien Insta



YouTube

Lien Youtube



TikTok

Lien TikTok



Facebook

Lien Facebook



Pinterest

Lien Pinterest



Canal WhatsApp

Lien chaine







Podcast Échos du Cœur



Un podcast consacré aux émotions, à la connaissance de soi, à l'énergie, au bien-être et à l'équilibre intérieur.

Au fil des épisodes, je partage :

-  Des clés de compréhension des émotions
-  Des conseils de santé naturelle
-  Des outils de développement personnel
-  Des réflexions pour retrouver davantage d'équilibre intérieur

Écouter le podcast



Spotify

Lien Spotify



Apple Podcasts

Lien Apple



YouTube

Lien Youtube



Merci 

Merci de faire partie de cette belle communauté. J'espère que ce guide vous accompagnera sur le chemin d'une vie plus sereine, plus consciente et plus alignée.

Samantha Clénet

Naturopathe • Ostéothérapeute • Praticienne en MTC
Spécialiste de la gestion émotionnelle



En savoir plus



Conclusion



Nous arrivons à la fin de ce guide, mais peut-être au début d'un nouveau chapitre pour vous.

Tout au long de ces pages, nous avons exploré les bases essentielles du bien-être naturel : l'alimentation, le sommeil, le mouvement, les émotions, le système nerveux, l'énergie, l'hygiène de vie et la connaissance de soi.

Vous l'avez compris, il n'existe pas de solution miracle ni de formule unique.

L'équilibre se construit progressivement, grâce à une multitude de petits choix réalisés chaque jour.



- ♥ Prendre quelques minutes pour respirer.
- ♥ Marcher davantage.
- ♥ Mieux écouter son corps.
- ♥ Accueillir ses émotions avec plus de douceur.
- ♥ Respecter ses besoins de repos.
- ♥ Choisir une alimentation plus vivante.

Toutes ces actions, aussi simples soient-elles, participent à votre équilibre global.



N'oubliez jamais que votre corps n'est pas votre adversaire. Il cherche en permanence à s'adapter, à s'équilibrer et à vous transmettre des messages précieux. Apprendre à l'écouter est sans doute l'un des plus beaux cadeaux que vous puissiez vous offrir.

Je vous invite à avancer à votre rythme, avec bienveillance et sans pression. Il n'est pas nécessaire d'être parfait. Chaque petit pas compte. Chaque prise de conscience compte. Chaque action réalisée aujourd'hui est une graine semée pour votre bien-être de demain.



J'espère sincèrement que ce guide vous aura apporté des clés utiles, des pistes de réflexion et l'envie de prendre davantage soin de vous. Merci de m'avoir accordé votre confiance et d'avoir partagé ce moment avec moi.

Je vous souhaite une belle continuation sur votre chemin de santé, d'équilibre et de reconnexion à vous-même.

Samantha Clénet

Naturopathe • Ostéothérapeute • Praticienne en MTC
Spécialiste de la gestion émotionnelle



Prenez soin de votre corps, écoutez vos émotions, nourrissez votre énergie et avancez un pas après l'autre.
L'équilibre se construit chaque jour.



En résumé



Écoutez votre corps
Il vous parle chaque jour, apprenez à le comprendre.



Accueillez vos émotions
Elles sont des messagères précieuses.



Prenez soin de votre énergie
Protégez-la, nourrissez-la, respectez votre rythme.



Choisissez le vivant
Une alimentation naturelle est un pilier de vitalité.



Respectez votre sommeil
Le repos est essentiel pour régénérer le corps et l'esprit.



Restez en mouvement
Le mouvement libère, équilibre et dynamise.



Vivez en conscience
Chaque instant est une opportunité de vous choisir.

