

Trouver l'équilibre par ses

Chakras



Le Guide Gratuit
par Roxanne Vie
Vie en lumière 2024

Sommaire

Introduction	2
Identification et connexion.....	3
Chakra Racine	4
Chakra Sacré	6
Chakra du Plexus Solaire	8
Chakra du Coeur	10
Chakra de la gorge	12
Chakra du 3 ^e oeil	14
Chakra couronne	16
Conclusion.....	18



Chakras

Introduction

Bienvenue à toi cher(e) éveillé(e) sur le chemin fascinant des chakras ! Je suis ravie que tu t'intéresses à cet aspect profond et enrichissant de la spiritualité et du bien-être personnel. Les chakras sont des centres d'énergie subtile dans notre corps, chacun jouant un rôle essentiel dans notre équilibre physique, émotionnel et spirituel. Nous allons voir ensemble les 7 chakras principaux mais, bien-sûr, il y en existe plusieurs autres.

Explorons ensemble ce vaste univers où l'énergie se rencontre, où les émotions se guérissent, et où la conscience s'épanouit. Que tu sois curieux de comprendre comment tes chakras influencent ton quotidien ou que tu recherches des moyens pour équilibrer et harmoniser tes centres énergétiques, tu es au bon endroit.

Prépare-toi à découvrir des techniques pratiques, des conseils bienveillants et une exploration profonde qui te guidera vers une meilleure compréhension de toi-même et de ton potentiel énergétique.

Que ce voyage te soit transformateur !



Tout d'abord, avant de commencer cette lecture et cette introspection enrichissante, je prends quelques lignes pour me présenter.

Le prénom qu'on m'a attribué à la naissance est Roxanne mais, qui suis-je exactement ?

Je suis une travailleuse de la lumière, une lectrice d'énergie, une accompagnatrice en développement personnel et spirituel. Je suis une âme en mission pour aider les gens dans leur éveil spirituel et dans leurs prises de conscience qui, disons-le, peuvent être perturbantes et insécurisantes. Aucune importance que vous sachiez ma biographie, combien d'enfants j'ai, la couleur de mes yeux ou bien mes opinions politiques. Ce qui est important selon moi ce sont les intentions. Ici, dans ce guide, l'intention numéro 1 est de vous guider dans une introspection intérieure pour un épanouissement extérieur. Et oui ! Regarder au fond de soi pour comprendre les répercussions sur notre vie extérieure.

Que cette aventure soit parfumante de plaisir !



Chakras

Identification et connexion

Dans les prochaines pages, je t'invite, à travers cette panoplie d'informations, de faire une auto-évaluation sur toi-même. Tu n'auras qu'à cocher la case lorsque tu te sens interpellé. Il est enrichissant de pouvoir reconnaître l'état de ses chakras à travers les différentes manifestations suivantes :

Sensations physiques

Tous les ressentis au niveau du plan et du corps physique. Passant par les plaisirs charnels aux douleurs accaparantes. D'une simple inflammation à une maladie désastreuse. Le corps nous parle, il nous envoie des signaux d'alerte.

Émotions et état d'esprit

Passant par l'euphorie à la nostalgie, ou de la joie à la tristesse, nos émotions sont situées dans le plan émotionnel de notre corps énergétique. Une émotion présente continuellement peut être tout autant grandissante que dommageable sur le long terme.

Intuition et perception

Les chakras jouent un rôle crucial dans notre capacité à accéder à notre intuition et à notre sagesse intérieure, ce qui influence directement notre perception du monde et nos choix de vie.

Comportement et relations

Nos comportements sont notre manière d'être, d'agir ou de réagir en relations interpersonnelles ou en relation avec nous-même. C'est une attitude, un mode de conduite.

Lorsque nos chakras sont équilibrés, particulièrement ceux liés à l'intuition comme le troisième œil (Ajna) et le chakra couronne (Sahasrara), nous sommes plus en mesure de nous connecter à notre intuition profonde.

Nous avons une clarté mentale accrue et une capacité à voir au-delà des apparences, ce qui nous aide à prendre des décisions éclairées et alignées avec notre véritable essence. Notre perception du monde devient plus nuancée et nous sommes souvent guidés par un sens de direction intérieure, ce qui nous permet de naviguer avec confiance à travers les défis et les choix de la vie quotidienne.

En pratiquant une auto-observation régulière et en utilisant des techniques de rééquilibrage énergétique adaptées, tu peux maintenir une harmonie et un équilibre de tes chakras. Ces pratiques peuvent inclure la méditation, le yoga, la visualisation, l'utilisation de cristaux, la pratique de la pleine conscience et d'autres méthodes de guérison énergétique. Chaque individu peut découvrir les approches qui lui conviennent le mieux pour soutenir la santé et le bien-être de ses chakras.



Chakras

Chakra Racine



Le chakra racine, ou chakra Muladhara en sanskrit, est le premier chakra situé à la base de la colonne vertébrale. Il est associé à notre sentiment de sécurité, de stabilité et de connexion à la terre.

Lorsqu'il est équilibré :

Tu ressens un sentiment de stabilité et d'ancrage physique. Tu te sens en sécurité et bien ancré dans le présent.	
Tu éprouves un sentiment de paix intérieure, de confiance en toi-même et de clarté mentale. Tu te sens capable de gérer le stress et les défis calmement.	
Tu entretiens des relations harmonieuses, tu communiquees ouvertement et tu adoptes une attitude positive envers la vie.	
Ton intuition est active, tu te sens connecté à ta sagesse intérieure et tu prends des décisions en accord avec ton être profond.	

Lorsqu'il est déséquilibré :

Tu peux ressentir des tensions, des douleurs ou d'autres sensations inconfortables au niveau du coccyx, du bas du corps, des extrémités comme les doigts, les mains, les orteils et les pieds.	
Tu pourrais ressentir des émotions excessives comme la peur, l'anxiété, la colère ou la dépression.	
Tes pensées peuvent être négatives ou obsessionnelles.	
Tu pourrais avoir des difficultés relationnelles, des conflits ou une tendance à te replier sur toi-même.	
Tu pourrais manquer d'un gros manque de confiance en toi et en ton environnement (passant de ta famille, de ton travail, de tes origines à une insécurité financière et à un besoin d'acheter beaucoup de biens matériels).	
Tu pourrais éprouver de la confusion, de l'indécision ou te sentir déconnecté de ton intuition.	



Chakras

Remèdes et Solutions



Promenade en pleine conscience : Marche pieds nus dans l'herbe, le sable ou la terre pour ressentir la connexion directe avec la terre. Concentre-toi sur chaque pas, en ressentant la sensation de contact avec le sol.

Jardinage : Pratique le jardinage ou passe du temps dans la nature, en étant en contact direct avec la terre. Cela peut t'aider à te sentir enracinée et reliée à la terre.

Cristaux et Pierres : Utiliser des cristaux associés au chakra racine peut être une méthode puissante pour équilibrer et renforcer cette énergie fondamentale d'ancrage et de sécurité comme la tourmaline noire, l'obsidienne, le jaspé rouge ou la tourmaline rouge. Place-les près de toi pendant la méditation ou garde-les dans ton espace de vie.

Exercices physiques : Pratique des exercices physiques régulièrement qui t'aident à te sentir en contact avec ton corps, comme le yoga ou la musculation. L'objectif ici est surtout d'être à l'écoute de tes muscles et tes articulations quand tu entraînes ton corps physique.

L'alimentation : Assure-toi de prendre des aliments qui ne créent pas d'inflammation au niveau des articulations. Nous savons que les produits laitiers enflamment notre système. Consomme des aliments nourrissants et riches en énergie terrestre, tels que des légumes racines : carottes, betteraves, panais, navets et/ou aliments riches en fer tels que épinards, lentilles, haricots noirs.

Tout en couleur : Si une journée tu sens que ton chakra racine est déséquilibré, habille-toi en rouge ou entoure-toi de rouge sur une courte période seulement, quelques heures.

Les affirmations positives :

"Je suis enraciné avec l'énergie de la Terre."

"Je suis en paix avec mon passé et mes origines."

"J'ai confiance en moi et je suis rempli d'énergie."

La méditation : En position tailleur fleur de lotus en répétant les affirmations positives précédentes.



Chakras

Chakra Sacré



Le chakra sacré, aussi connu sous le nom de chakra Svadhishthana en sanskrit. Ce chakra est situé dans la région pelvienne et est associé à la créativité, à la sensualité, aux émotions et aux relations intimes.

Lorsqu'il est équilibré :

Tu te sens inspiré et capable d'exprimer ta créativité dans divers aspects de ta vie.	
Tu entretiens des relations saines et épanouissantes, particulièrement dans le domaine de l'intimité et des relations proches.	
Tu es capable de reconnaître, d'accepter et de gérer tes émotions de manière saine et équilibrée.	
Tu ressens une énergie vitale fluide et une passion pour la vie. Tu trouves du plaisir et de la joie dans les petites choses de la vie et savoures les expériences sensorielles.	
Tu es ouvert au changement et capable de t'adapter aux nouvelles situations avec facilité.	

Lorsqu'il est déséquilibré :

Tu pourrais avoir un manque d'intérêt pour la vie et avoir du mal à trouver du plaisir dans les activités quotidiennes.	
Les sautes d'humeur, l'irritabilité et les émotions extrêmes sont fréquentes.	
Tu pourrais rencontrer des difficultés dans tes relations intimes, éprouver des conflits ou des dysfonctionnements sexuels.	
Une dépendance à la nourriture, au sexe ou à d'autres formes de plaisir.	
Des troubles de la fertilité, des troubles menstruels ou d'autres problèmes gynécologiques peuvent indiquer un déséquilibre du chakra sacré.	



Chakras

Remèdes et Solutions



Corps physique : Bouger ou danser librement pour libérer l'énergie de ton corps.

Créativité artistique : Exprime-toi à travers l'art, que ce soit la peinture, la musique, la danse, l'écriture ou toute autre forme d'expression créative.

Massage abdominal : Pratique des auto-massages ou reçois des massages du ventre pour stimuler la circulation de l'énergie dans la région du chakra sacré.

L'alimentation : Fruits et légumes oranges : oranges, carottes, patates douces, mangues
Graines et noix : graines de citrouille, noix de cajou, noisettes
Fruits de mer : crevettes, saumon, crabe
Aliments riches en acides gras oméga-3 : huile de lin, graines de chia, saumon

Les affirmations positives :

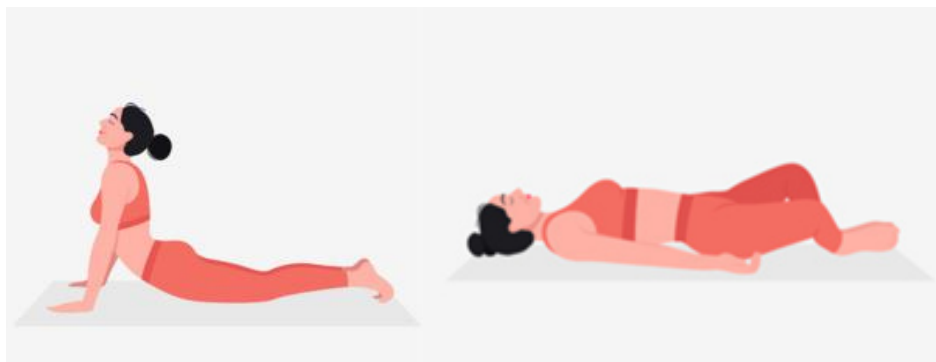
"Je ressens la créativité et la passion dans tout ce que je fais."

"Je mérite d'expérimenter la joie et le plaisir dans ma vie quotidienne."

"Je ressens l'harmonie avec mes émotions et je les exprime en authenticité."

La méditation :

En position sur le dos, pieds collées formant un hexagone ou position du serpent la tête vers le ciel, en répétant les affirmations précédentes.



Chakras

Chakra du Plexus Solaire



Le chakra du plexus solaire, ou Manipura en sanskrit, est situé au niveau de l'estomac et est associé à la confiance en soi, à la motivation, à la volonté personnelle et à la digestion.

Lorsqu'il est équilibré :

Tu as confiance en toi-même de manière stable et authentique. Tu te sens sûr de tes capacités et de tes décisions.	
Tu ressens une énergie dynamique et une motivation à agir dans ta vie quotidienne. Tu es capable de réaliser tes objectifs avec détermination.	
Tu as un esprit clair et concentré, ce qui te permet de prendre des décisions rapidement et efficacement, sans hésitation excessive.	
Tu es capable de t'affirmer sans être agressif ni passif. Tu exprimes tes opinions et tes besoins de manière respectueuse.	
Tu gères tes émotions de manière saine et équilibrée, en reconnaissant et en exprimant tes sentiments sans être submergé par eux.	

Lorsqu'il est déséquilibré :

Tu as du mal à prendre des décisions, même celles qui sont simples. Tu ressens un manque de clarté mentale et de concentration.	
Tu éprouves une augmentation de l'irritabilité, de la frustration et de la colère. Tu réagis de manière excessive à des situations qui normalement ne te dérangeraient pas.	
Tu te sens épuisé physiquement et mentalement, même après un repos adéquat, sans raison apparente.	
Des troubles digestifs comme des maux d'estomac, des ballonnements ou des problèmes intestinaux peuvent survenir, indiquant un déséquilibre de ce chakra.	
Tu fais face à une anxiété accrue, une nervosité constante voire des attaques de panique. Tu te sens tendu et préoccupé sans raison apparente.	



Chakras

Remèdes et Solutions



Technique de respiration du ventre : Pratique des exercices de respiration profonde pour stimuler le flux d'énergie dans la région du plexus solaire.

Exercices abdominaux : Renforce ta région abdominale à travers des exercices ciblés comme les setups, la planche ou les jambes en ciseaux.

Travail sur l'estime de soi : Cultive la confiance en soi et l'estime de soi en reconnaissant tes forces, tes talents et en acceptant tes difficultés.

Ton alimentation : Grains entiers : quinoa, riz brun, avoine Aliments jaunes : banane, citron, courge, ananas Épices chaudes : curcuma, gingembre, poivre de Cayenne

Aliments riches en fibres : haricots noirs, lentilles, graines de lin

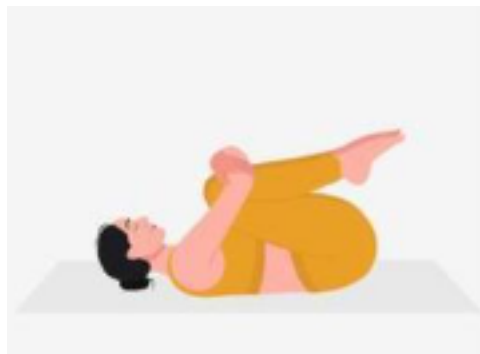
Les affirmations positives :

"Je suis confiant et je peux atteindre mes objectifs facilement."

"J'ai le contrôle sur ma vie et je prends des décisions qui sont alignées avec mon bien-être."

"J'agis avec puissance et force. Je suis rempli d'énergie."

La méditation : En position sur le dos, retiens tes genoux en fœtus en répétant les affirmations positives précédentes.



Chakras

Chakra du Cœur



Le chakra du cœur, ou Anahata en sanskrit, est le centre énergétique associé à l'amour, à la compassion et aux relations harmonieuses.

Lorsqu'il est équilibré :

Tu ressens un amour inconditionnel envers toi-même et envers les autres. Tu acceptes les gens tels qu'ils sont, sans jugement ni attente.

Tu es capable de te mettre à la place des autres et de ressentir de la compassion pour leurs expériences et leurs émotions. Tu es ouvert à les soutenir.

Tu es capable de pardonner aux autres et de lâcher prise sur les blessures passées. Tu comprends que le pardon est un acte de libération.

Tu ressens une connexion profonde avec la nature et toutes ses créatures.

Lorsqu'il est déséquilibré :

Tu ressens le besoin de t'isoler des autres et de te retirer socialement. Les interactions sociales peuvent sembler épuisantes ou stressantes.

Tu te nourris de ressentiment, d'amertume ou de colère envers les autres. Ces émotions négatives peuvent être le résultat de blessures émotionnelles non résolues ou de déceptions dans les relations passées.

Tu as du mal à pardonner aux autres pour les erreurs passées. Le pardon est essentiel pour la guérison émotionnelle.

Tu peux éprouver des douleurs thoraciques, des palpitations cardiaques ou des problèmes respiratoires. Ces symptômes peuvent être le résultat d'un stress émotionnel accumulé dans cette région du corps.



Chakras

Remèdes et Solutions



L'Amour : Comme je le dis souvent "l'amour guérit tout". Apprend à t'aimer et à te respecter. Traite-toi comme tu traiterais le petit enfant que tu étais qui aurait aimé avoir ce qu'il n'a pas eu.

Le pardon : Pratique le pardon envers toi-même et envers les autres pour libérer les blocages émotionnels et ouvrir ton cœur. ❤️

Les relations saines : Cultive des relations saines et aimantes avec les autres en exprimant ouvertement ton amour et en pratiquant l'écoute active.

L'alimentation : Légumes verts feuillus : épinards, kale, brocoli, herbes fraîches Fruits frais : pommes, baies, poires. Noix et graines : amandes, graines de tournesol, noix de pécan. Aliments riches en acides gras oméga-3 : saumon, avocat, graines de chia

Les affirmations positives :

"Je m'aime et je suis imprégné d'amour."

"Je pardonne car je mérite la libération du cœur."

"Je mérite l'amour et je m'attire des relations saines."

La méditation : Dans les positions ci-dessous en répétant les affirmations positives précédentes.



Chakras

Chakra de la gorge



Le chakra de la gorge, ou Vishuddha en sanskrit, est associé à la communication, à l'expression de soi et à l'écoute.

Lorsqu'il est équilibré :

Tu communique tes pensées, tes sentiments et tes besoins de manière fluide, clair, assertive et respectueuse.	
Tu es à l'aise pour parler en public ou devant un groupe de personnes. Tu partages vos idées et opinions	
Tu accordes pleinement ton attention sans jugement et tu es ouvert à comprendre les perspectives des autres.	
Tu as une voix claire, forte et en santé.	

Lorsqu'il est déséquilibré :

Tu as du mal à exprimer tes pensées, sentiments et besoins de manière claire et cohérente. Tu peux te sentir étouffé ou bloqué dans ta communication.	
Tu as tendance à mentir ou à retenir la vérité dans certaines situations par peur de la réaction des autres. Cela peut créer un malaise intérieur.	
Tu as une peur intense de parler en public ou devant un groupe de personnes.	
Des troubles de santé fréquentes au niveau de la sphère ORL tels que gorge, oreilles, sinus, mâchoires, cou, trapèzes.	



Chakras

Remèdes et Solutions



Expression créative : Engagez-vous dans des formes d'expression créative telles que l'art, la musique, l'écriture ou d'autres activités artistiques qui vous permettent de libérer votre voix intérieure. Cela peut aider à débloquer les énergies stagnantes et à favoriser une communication plus fluide.

Pratique de la communication : Mettez en pratique des exercices de communication consciente, comme l'écoute active et l'expression claire de vos pensées et sentiments. Cela peut améliorer votre capacité à communiquer de manière assertive et respectueuse.

Chant et mantras : Chantez des mantras, des chants sacrés ou des chansons qui résonnent avec votre être intérieur. Le chant peut aider à ouvrir et à libérer la gorge, renforçant ainsi votre capacité à vous exprimer librement.

Alimentation : Adoptez une alimentation qui soutient la santé du chakra de la gorge. Fruits et légumes bleus et violets : comme les myrtilles, les aubergines, les raisins, les algues marines et les baies d'açaï. Ces aliments sont riches en antioxydants bénéfiques pour la gorge. Herbes aromatiques : Utilisez des herbes comme la menthe, le basilic et le thym, qui peuvent aider à apaiser et à purifier la gorge. Tisanes apaisantes : Buvez des tisanes à base de camomille, de lavande ou de verveine pour calmer et détendre la gorge. Aliments riches en vitamine C : Comme les oranges, les poivrons et les fraises, qui aident à renforcer le système immunitaire et à maintenir la santé de la gorge.

Les affirmations positives :

"Je parle avec confiance et authenticité."

"Je communique avec patience mes émotions et mes sentiments."

"J'écoute les autres avec attention et amour."

La méditation :

En position en répétant les affirmations positives précédentes.



Chakras

Chakra du 3^e œil



Pour équilibrer le chakra du troisième œil (ou chakra Ajna), est associé à l'intuition, la vision, et les perceptions.

Lorsqu'il est équilibré :

Tu fais confiance à tes instincts et à tes impressions intuitives qui te guident de manière fiable.	
Tu as une ouverture d'esprit et tu es prêt à remettre en question tes croyances et à explorer de nouvelles voies de croissance.	
Tu ressens un bien-être général et une paix intérieure, en étant capable de gérer le stress avec calme et résilience.	
Tu as une intuition très développée et une grande capacité psychique de clairvoyance en restant dans l'équilibre.	

Lorsqu'il est déséquilibré :

Tu as de la difficulté à voir les choses avec discernement et à prendre des décisions claires.	
Tu vis des perturbations du sommeil, comme des cauchemars fréquents ou des insomnies.	
Tu souffres de maux de tête, de migraines, de douleurs oculaires ou de vision floue.	
Tu as une rigidité mentale en restant fermé aux nouvelles idées ou aux perspectives ce qui limite ta croissance personnelle.	



Chakras

Remèdes et Solutions



Visualisation : Engage-toi dans des exercices de visualisation. Prends le temps de t'asseoir tranquillement, ferme les yeux et imagine une lumière violette ou indigo remplissant ton troisième œil (entre les sourcils). Visualise cette lumière qui stimule et équilibre ton intuition et ta perception intérieure.

Exploration des rêves : Garde un journal des rêves près de ton lit. Dès que tu te réveilles, note tous les détails que tu te souviens de tes rêves. Cela t'aidera à explorer les symboles et les messages de ton subconscient, renforçant ainsi ta connexion intuitive.

Voyage : Les voyages ouvrent notre esprit aux autres cultures et aux différentes perspectives. Converser et échanger avec d'autres ethnies que la sienne aide grandement à élargir ses horizons et en apprendre plus sur le monde entier.

L'alimentation : Baies sombres : Comme les myrtilles, les mûres et les cerises noires. Elles sont riches en antioxydants et favorisent la santé cérébrale et la clarté mentale. Légumes pourpres : Comme l'aubergine, le chou rouge, l'oignon violet et la prune. Ces légumes sont riches en nutriments bénéfiques pour le cerveau et aident à renforcer la connexion entre le corps et l'esprit. Fruits de mer : Comme les moules, les palourdes et les calamars. Ils sont riches en oméga-3 et en minéraux essentiels comme le zinc, favorisant ainsi la santé neuronale et la fonction cognitive. Aliments riches en oméga-3 : Comme les noix, les graines de chia et l'huile de lin. Les oméga-3 sont bénéfiques pour la santé du cerveau et peuvent soutenir une meilleure fonction cognitive et intuitive.

Les affirmations positives :

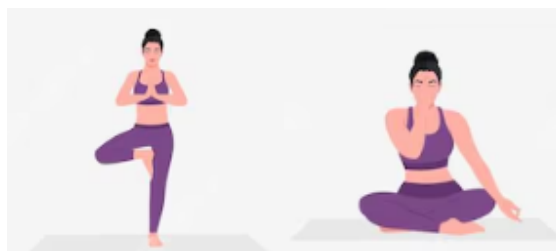
"Je vois clairement dans ma vie."

"Je vois ouvertement avec intuition et ressenti."

"Je perçois le monde avec amour et confiance."

La méditation :

En position en répétant les affirmations positives précédentes



Chakras

Chakra couronne



Le chakra couronne, situé au sommet de la tête, est associé à la spiritualité et à la connexion avec quelque chose de plus grand que soi.

Lorsqu'il est équilibré :

Tu ressens une connexion profonde avec le moi supérieur, l'univers et l'intelligence cosmique. Être en harmonie avec quelque chose de plus grand que soi-même.	
Tu as une compréhension claire de ton but dans la vie et tu es capable de trouver un sens profond à tes expériences	
Tu ressens un état de paix et de sérénité intérieure.	
Tu as une profonde gratitude pour la vie et toutes ses manifestations.	
Tu arrives à voyager dans d'autres dimensions à travers des états méditatifs.	

Lorsqu'il est déséquilibré :

Tu as un attachement excessif aux possessions matérielles : Tu recherches du bonheur et du sens dans les possessions matérielles plutôt que dans des expériences spirituelles.	
Tu remets en question le sens même de la vie et de son existence.	
Tu manques de gratitude, tu as du mal à reconnaître les bénédictions et les cadeaux, ce qui peut conduire à un sentiment de vide intérieur.	
Tu as des problèmes du système nerveux, des vertiges ou étourdissements, des maux de tête persistants et de la difficulté au sommeil.	
Une hypersensibilité à la lumière ou au son qui peut être exacerbée en cas de déséquilibre du chakra couronne.	



Chakras

Remèdes et Solutions



Pratique de la méditation : Médite régulièrement pour te connecter à ton âme et à la Source.

Exploration spirituelle : Explore différentes pratiques spirituelles telles que le yoga, la prière, le tantra ou la connexion avec la nature pour nourrir ta spiritualité.

Pratique de gratitude : Cultive un état d'esprit de gratitude envers la vie et les expériences pour ouvrir ton cœur et ton esprit à la conscience universelle.

Ton alimentation : Fruits et légumes blancs : champignons, pommes de terre, chou-fleur, noix de coco, graine de sésame. Herbes aromatiques : sauge, thym, romarin. Épices sacrées : cannelle, clou de girofle, cardamome. Aliments riches en magnésium : noix de cajou, graines de tournesol, épinards. Jeûner est également une façon de se reconnecter avec son côté spirituel.

Les affirmations positives :

"Je reste connecté avec mon pouvoir intérieur et je sais exactement quoi faire dans ma vie."

"J'attire à moi la lumière et la divinité cosmique."

"Je crée la paix intérieure et l'harmonie dans ma vie."

La méditation : Dans les positions suivantes, en répétant les affirmations précédentes.



Chakras

Conclusion

Je te rassure c'est normal d'avoir des chakras à travailler. Nous en avons tous. La vie étant fait de changements et parfois d'embûches, nous grandissons tous à notre rythme.

L'important est que tu trouves ton centre qui te fait vibrer le plus possible dans l'amour, la simplicité et la joie. Reste ouvert aux changements et développe-toi pour ton bien-être.

- Perçois les situations comme instructives et éducatives pour ton âme.
- Chaque personne dans notre vie est une rencontre grandissante.
- Éleve ton taux vibratoire.
- Trouve l'équilibre dans les sphères de ta vie.
- Tiens un carnet ou un journal de tes ambitions et tes intentions.
- Fais le calme mental à travers la méditation ou des activités qui t'attirent.

Autoévaluation :

Ton total de crochets "Équilibrés" _____

Ton total de crochets "Déséquilibrés" _____

Analyse :

Dans le cas où tu aimerais recevoir une lecture, une analyse et une guidance, tu peux toujours me contacter pour un rendez-vous. Il me fera plaisir d'échanger avec toi.

Je te souhaite la paix et l'amour cher(e) âme!

Namaste

Roxanne V

Énergéticienne et coach en développement



Les Éveillées de Vie en Lumière



@roxannevie



roxannevie@hotmail.com

