

# Plan de Soin Personnalisé pour l'Équilibrage des Chakras

Soins des Chakras et Équilibrage Énergétique

Guide complet pour équilibrer vos énergies

avec le Reiki, la méditation et les cristaux



# Nancy Gagnon

## Plan de Soin Personnalisé pour l'Équilibrage des Chakras

**Nom :**

---

**Date :**

---

---

### 1. Objectifs personnels

Quels sont vos objectifs pour équilibrer vos chakras ?  
(Exemple : améliorer votre énergie, libérer des blocages émotionnels, augmenter votre intuition)

---

---

---

### 2. Chakras nécessitant le plus d'attention

Après votre auto-évaluation, quels chakras semblent avoir le plus besoin d'équilibrage ?

- **Chakra 1 (Racine) :**

---

---



- **Chakra 2 (Sacré) :**

---

---

- **Chakra 3 (Plexus Solaire) :**

---

---

- **Chakra 4 (Cœur) :**

---

---

- **Chakra 5 (Gorge) :**

---

---

- **Chakra 6 (Troisième Œil) :**

---

---

- **Chakra 7 (Couronne) :**

---

---

---

### **3. Techniques que vous utiliserez**

Choisissez les techniques d'équilibrage que vous utiliserez pour chaque chakra. Celles-ci peuvent inclure le Reiki, la méditation, l'utilisation des cristaux et des huiles essentielles.



- **Reiki :**

---

---

- **Méditation :**

---

---

- **Cristaux utilisés :**

---

---

- **Huiles essentielles utilisées :**

---

---

- **Autres techniques (respiration, visualisation, etc.) :** \_\_\_\_\_

---

#### 4. Fréquence des pratiques

Définissez combien de fois par semaine vous allez pratiquer ces techniques pour chaque chakra :

- **Chakra Racine (Muladhara) :**

\_\_\_\_\_ jours par semaine

- **Chakra Sacré (Svadhithana) :**

\_\_\_\_\_ jours par semaine

- **Chakra Plexus Solaire (Manipura) :**

\_\_\_\_\_ jours par semaine



- **Chakra du Cœur (Anahata) :**  
\_\_\_\_\_ jours par semaine
  - **Chakra de la Gorge (Vishuddha) :**  
\_\_\_\_\_ jours par semaine
  - **Chakra Troisième Œil (Ajna) :**  
\_\_\_\_\_ jours par semaine
  - **Chakra Couronne (Sahasrara) :**  
\_\_\_\_\_ jours par semaine
- 

## 5. Suivi de votre progression

Prenez le temps chaque semaine de noter les changements que vous ressentez, les émotions qui surgissent, et les progrès dans l'équilibrage de vos chakras.

- **Changements observés (physiques, émotionnels, spirituels) :**

---



---



---

- **Progrès dans l'équilibrage des chakras :**

---



---



---



---

## **6. Ajustements futurs**

En fonction de votre progression, quels ajustements souhaitez-vous apporter à votre plan de soin ?

(Exemple : augmenter la fréquence de certaines pratiques, explorer de nouvelles techniques)

---

---

---

[www.nancyartvisionpositive-auteureformatricespirituelle.academy](http://www.nancyartvisionpositive-auteureformatricespirituelle.academy)

[www.facebook.com/nancygagnon.auteure](https://www.facebook.com/nancygagnon.auteure)

[www.doterra.com/CA/fr/site/zenitudecheznanshy](http://www.doterra.com/CA/fr/site/zenitudecheznanshy)

Avec amour et lumière, **Nancy Gagnon**

*Maître Énergéticienne Reiki Influenceuse Positive | Auteure /  
Formatrice Nancy'Art Vision Positive*

