



# ETE 2023 CONSULTATIONS en ligne

MUDRA LE YOGA DES DOIGTS  
YOGA NIDRA LA STRESS ANTIDOTE  
GUIDANCE INTUITIVE



# Mudra le Yoga des doigts

pour apaiser vos états émotionnels et vos petits maux du quotidien

Les Mudra sont des gestes millénaires qui permettent d'apaiser les états émotionnels et les petits maux du quotidien avec un certain positionnement des mains et des doigts. On l'appelle le Yoga des doigts.

Les Mudra sont simples, accessibles à tous et ne nécessitent aucun matériel. Elles peuvent se pratiquer partout, à tout moment. La seule et unique personne qui ressent les effets bénéfiques de ces gestes originaires d'Inde est celle qui les pratiquent. Dès la première fois, il suffit de quelques secondes ou quelques minutes, pour ressentir leurs bienfaits.

**Je propose des consultations de 15 minutes, 30 minutes ou 60 minutes adaptées à vos besoins et vos objectifs.**





# stress antidote –Yoga Nidra

pour diminuer votre stress physique, émotionnel et mental

J'ai créé stress antidote à partir du protocole de la discipline ancestrale du Yoga Nidra, à laquelle j'ai été formée. C'est une pratique simple et efficace qui libère des effets négatifs du stress, ce pur produit de votre mental qui vous épuise la journée, qui vous empêche de dormir la nuit et qui grignote ni vu ni connu votre système immunitaire. Dès la première séance, vous allez réduire votre niveau de stress d'au moins de 50%.

Vous n'avez rien à faire de particulier, juste vous allonger sous une couverture et rester le plus immobile possible dans une position confortable pour vous. Une séance de stress antidote est composé de 8 étapes, les mêmes que celle du Yoga Nidra. Avant le début de la séance, je vous les explique, puis, je vous guide pendant que vous savourez votre profonde détente.

**Je propose des consultations de 30 minutes ou 60 minutes.**





# guidance intuitive

## pour débloquent ce qui coince

Si vous avez un blocage par rapport à une situation, un défi, un conflit, une décision, un choix, un comportement, une réaction... dans votre vie personnelle ou professionnelle, je vous apporte un éclairage..

Ma méthode est basée sur mon intuition, que j'ai développée avec ma pratique des Mudra et mes différentes formations : méditation transcendental, magnétisme, soins énergétiques, soins crâniens ayurvédiques, hypnose thérapeutique, auto-hypnose, écriture intuitive/ soul writing...

### **La consultation se fait en plusieurs étapes,**

1/ Vous m'envoyez votre question, nous en parlons ensemble au téléphone pour l'affiner.

2/ Je travaille sur votre questionnement, puis,

- Je partage avec vous mon éclairage et nous échangeons
- Je vous envoie le texte écrit avec un programme personnalisé avec des outils simple et pratiques : des Mudra, des exercices d'écriture, des métaphores thérapeutiques guidées...





# a propos de moi

Il y a 10 ans, j'ai tourné la page de 20 ans de carrière dans la communication. Je n'ai pas changé pour changer, disons que j'avais terminé ma mission, atteint mes objectifs et surtout je n'aimais plus du tout mes journées.. Je n'ai pas sauté dans le vide mais quand même un peu : je n'avais pas de plan très clair et aucun business plan pour la suite. Et pas de sponsor derrière moi.

J'ai commencé par écrire parce que c'est ma passion. 8 livres plus tard et deux à venir, je me dis que j'ai bien fait d'y croire. Ça n'a pas été simple, parce que la vie ne m'a pas facilité la tâche. Mais chaque obstacle, m'a emmenée sur une voie que peut-être je n'aurais jamais prise. Aujourd'hui, je vous transmets et vous apprends ce que j'ai compris et appris pour aller mieux et tenir bon quand il le faut.

Par exemple, adopter un autre état d'esprit que j'ai raconté dans « Une minute par jour pour sentir le soleil même s'il ne brille pas » qui est devenu plus tard une chronique sur RTL.

Pratiquer les Mudra que j'ai remis au goût du jour dans mon best seller Mudra le Yoga des doigts co-écrit avec l'experte du sujet, Locana Sansregret, qui s'est vendu à 33 500 exemplaires depuis sa sortie (Flammarion).

Vivre l'expérience et stress antidote inspirée par ma formation en Yoga Nidra.

Profiter d'une séance de guidance intuitive pour comprendre votre blocage.





# Les Mudra dans les médias



## La Maison des Maternelles France 2

Voir l'émission ,

<https://www.france.tv/france-2/la-maison-des-maternelles/4987072-la-maison-des-maternelles-a-votre-service.html>



## Le Mag qui fait du bien C8/ Canal +

Voir l'émission,

<https://www.youtube.com/watch?v=UOsgbV7SGUs>



## Ma chronique sur RTL

Ecouter la chronique,

<https://www.rtl.fr/actu/debats-societe/mudras-3-gestes-pour-apaiser-nos-etats-emotionnels-et-maux-du-quotidien-7800632864>



# 2 solutions au choix pour prendre un rendez-vous

1

Par message sur  
Instagram- LinkedIn- Facebook /Juliette Dumas

2

Par mail  
[juliettedumas@brillerenville.com](mailto:juliettedumas@brillerenville.com)