Tout est énergie.

Notre corps posséde des centres énergétiques appelés chakras,
qui influencent notre équilibre physique, émotionnel et spirituel.



Racine – Ancrage

Sacré – Émotions

Plexus Solaire – Confiánce

Cœur – Amour

Gorge – Expression

Troisième Œil – Intuition

Couronne – Connexion

Comprendre – Harmoniser – Équilibrer son énergie

🌈 Test d’équilibrage des 7 Chakras

Répondez à chaque affirmation par une note de **1 à 5** :
(1 = Pas du tout vrai pour moi | 5 = Tout à fait vrai pour moi)

Additionnez vos réponses pour chaque chakra afin d’obtenir votre score.

🔴 1er Chakra – Racine (Muladhara)

1. Je me sens en sécurité dans ma vie quotidienne.
2. J’ai confiance dans le fait que mes besoins essentiels seront toujours comblés.
3. J’ai une bonne relation avec mon corps et je prends soin de ma santé.
4. Je me sens enraciné(e) et présent(e) dans l’instant.
5. J’ai une stabilité financière et matérielle.

Score racine : … / 25

🟠 2e Chakra – Sacré (Svadhisthana)

1. Je me sens libre d’exprimer mes émotions.
2. J’accueille le plaisir dans ma vie (plaisir simple, joie, sensualité).
3. Je suis connecté(e) à ma créativité.
4. J’ai une vie affective et/ou sexuelle épanouissante.
5. Je sais m’autoriser à profiter de la vie.

Score sacré : … / 25

🟡 3e Chakra – Plexus solaire (Manipura)

1. J’ai confiance en mes capacités.
2. Je prends des décisions avec assurance.
3. Je me sens maître de ma vie.
4. J’ai une bonne estime de moi.
5. Je sais poser mes limites avec les autres.

Score plexus : … / 25

🟢 4e Chakra – Cœur (Anahata)

1. Je me sens capable de donner et de recevoir de l’amour.
2. Je pardonne facilement (aux autres et à moi-même).
3. J’ai de la compassion pour moi et pour les autres.
4. Mes relations sont harmonieuses.
5. Je vis dans l’ouverture et la bienveillance.

Score cœur : … / 25

🔵 5e Chakra – Gorge (Vishuddha)

1. J’exprime mes pensées et mes émotions librement.
2. Je me sens entendu(e) et compris(e) par mon entourage.
3. Je n’ai pas peur de dire ma vérité.
4. J’ai une communication claire et authentique.
5. Je sais écouter activement les autres.
6. **Score gorge : … / 25**

7. 🟣 6e Chakra – Troisième œil (Ajna)

1. J’ai une bonne intuition et je lui fais confiance.
2. Je suis capable de voir les situations avec clarté.
3. Je développe mon imagination et ma créativité.
4. Je prends du recul facilement face aux épreuves.
5. Je suis ouvert(e) à de nouvelles perceptions.

Score troisième œil : … / 25

⚪ 7e Chakra – Couronne (Sahasrara)

1. Je me sens connecté(e) à quelque chose de plus grand que moi.
2. J’ai foi en la vie et en son sens.
3. Je pratique régulièrement la méditation, la prière ou le recueillement.
4. Je ressens des moments de paix intérieure profonde.
5. Je garde l’esprit ouvert et curieux.

Score couronne : … / 25

✨ Interprétation des résultats

0 – 12 : Chakra bloqué → besoin d’attention et de rééquilibrage.
13 – 18 : Chakra partiellement ouvert → énergie fluctuante,travail à approfondir.
19 – 25 : Chakra équilibré → l’énergie circule harmonieusement.

✨ Le Trésor en Soie ✨
Sylvie – Praticienne énergéticienne

🌿 Libérez vos mémoires, retrouvez votre paix 🌿

Chakras bloqués : reconnaître les signes

🔴🟠🟡🟢🔵🔵🟣

1 er Chakra - Muladhara : si vous avez l'impression de fonctionner en mode survie c'est que l'énergie de votre 1er chakra est bloquée. Vous ne pouvez pas vous ancrer parce que vous êtes coincé dans votre tête. En revanche, si vous avez trop d'énergie à la racine, vous pouvez devenir gourmand ou excessif dans les comportements. Ce sont des tentatives erronées de se mettre à la terre.

2 ème Chakra - Svadhisthana : quand l'énergie du chakra sacré est bloquée, la personne a du mal à être gouvernée par ses émotions ou le contraire, ce qui est une sensation d'engourdissement ou de perte de contact. Il y a aussi une corrélation avec le désir sexuel (ou son absence) à ce niveau. La créativité et le plaisir se trouvent tous deux à ce niveau énergétique.

3ème Chakra - Manipura : ce chakra est souvent considéré comme le centre du pouvoir, et lorsqu'il est déséquilibré, l'estime de soi peut être faible et la prise de décision peut sembler incontrôlable. Les poussées de tempérament sont également courantes lorsque l'énergie ne circule pas bien à travers ce chakra.

4 ème Chakra - Anahata : le chakra du cœur, lorsque l'énergie circule parfaitement à travers, vous fait sentir rempli d'amour, de compassion, de pardon et d'acceptation. Lorsqu'il y a un blocage à ce niveau d'énergie, la colère, la jalousie, le chagrin ou la haine de soi peuvent être plus importants.

5ème Chakra - Vishuddha : ce chakra est la source de votre vérité la plus authentique. Lorsque l'énergie est bloquée ou faible ici, la peur de ne pas être accepté ou d'être jugé devient un problème. Vous pourriez également vous sentir déconnecté de vos opinions et désirs et avoir du mal à faire des choix.

6 ème Chakra - Ajna : le mot Ajna signifie «au-delà de la sagesse», et lorsque ce chakra est ouvert, vous faites l'expérience d'une imagination, d'une clairvoyance et d'une intuition élargies. Lorsqu'il y a un blocage à ce niveau, il peut y avoir une tendance à être trop impliqué dans la fantaisie ou l'imagination. Un manque de concentration ou un jugement obscur peut également se produire.

7ème Chakra - Sahasrara : le chakra couronne vous connecte à l'énergie universelle plus large, donc lorsque cette zone est bloquée, un isolement ou une détresse émotionnelle peut survenir. Cela peut se présenter comme une incapacité à se fixer ou à atteindre des objectifs ou à un manque général de direction et un sentiment de déconnexion.

Comment faire circuler l'énergie à travers vos 7 chakras

Lorsque l'énergie est bloquée dans un chakra en particulier, vous pouvez aider à la faire circuler à nouveau grâce à ces conseils.

1er chakra (racine) 🔴

Élément : le chakra racine est associé à la terre, donc marcher pieds nus dans le sable, l'herbe ou la terre peut être bénéfique. Tout temps passé dans la nature est utile pour ce chakra.
Nutrition : mangez des aliments rouges sains comme les tomates, les betteraves, les baies et les pommes.
Porter et décorer : utilisez des accents de rouge et portez des bijoux, des vêtements ou des chaussures rouges.
Son : iam

2e chakra (sacré)🟠

Élément : le chakra sacré est associé à l'eau, ce qui signifie que nager ou passer du temps près de plans d'eau comme les lacs et les océans est bénéfique.
Nutrition : mangez des aliments oranges comme les carottes, les oranges, les melons ou les mangues.
Porter et décorer : entourez-vous d'accessoires ou de tons orange.
Son : vam

3e chakra (plexus solaire) 🟡

Élément : le chakra du plexus solaire est associé à l'élément feu, alors profitez-en pour vous asseoir autour d'un feu de joie ou profiter de la lumière du soleil.
Nutrition : mangez des aliments jaunes comme les bananes, le gingembre, le curcuma, l'ananas et le maïs.
Porter et décorer : le port de vêtements, de bijoux et d'accessoires jaunes serait bénéfique.
Son : bélier

4ème chakra (coeur) 🟢

Éléments : le chakra du cœur est associé à l'air, donc respirer profondément aidera à dégager l'énergie à ce niveau. Conduisez avec les fenêtres ouvertes, faites voler un cerf-volant ou faites une promenade en bateau.
Nutrition : mangez des aliments verts, y compris le brocoli, l'avocat et les légumes-feuilles comme le chou frisé ou les épinards.
Porter et décorer : accentuez votre vie avec toutes les nuances de vert.
Son : miam

5ème chakra (gorge) 🔵

Élément : le chakra de la gorge est associé à l'éther (similaire à l'esprit), donc s'asseoir dans un espace ouvert sous un ciel clair est un moyen fabuleux de faire circuler cette énergie de manière appropriée.
Nutrition : mangez des aliments bleus comme les myrtilles, les raisins de Corinthe, le fruit du dragon.
Porter et décorer : utilisez tous les tons bleus.
Son : jambon
6ème chakra (troisième œil) 🟣

Élément : le chakra du troisième œil est associé à la lumière. Pour équilibrer et ouvrir ce chakra, asseyez-vous immobile au soleil ou détendez-vous près d'une fenêtre alors que le soleil se déverse.
Nutrition : mangez des aliments indigo, y compris le chou pourpre, les raisins et les mûres.
Porter et décorer : porter des vêtements ou des bijoux indigo et décorer avec des accents de cette couleur sera utile.
Son : sham

7e chakra (couronne) 🟣 et ⚪

Élément : le chakra de la couronne est affilié à tous les éléments, il est donc recommandé de se connecter à votre intégrité plutôt qu'à un seul élément. Passez du temps à méditer, à chanter ou à prier.
Nutrition : à ce niveau, la nutrition n'est plus pour le corps physique. Ce chakra n'est pas nourri de nourriture, mais de pratiques spirituelles. Pratiquez l'auto-réflexion et la curiosité.
Porter et décorer : porter des vêtements ou des bijoux violets et décorer avec des accents de cette couleur sera utile.
Son : om

🌙 **Cadre d'accompagnement**

Ces accompagnements s'inscrivent dans une démarche de bien-être global et d'harmonisation intérieure.
Ils viennent en complément d'un suivi médical ou thérapeutique, dans le respect de votre parcours et de vos besoins.

🌸 **Modalités des séances Les accompagnements vous sont proposés dans une énergie de présence et de douceur :• À domicile, dans le département 04, pour un moment cocooning et personnalisé • Ou à distance, en visio, afin de vous accompagner où que vous soyez, en toute sérénité Sylvie**

Le Trésor en Soi
0614434506