

Accueillir le Printemps et Cultiver sa Flamme Intérieure

A l'écoute de vos intuitions



3 pas en avant, 2 pas en arrière

Le printemps, le retour de la lumière et de la chaleur qui donnent envie de sortir. **Oui... mais pas trop vite !**

En l'espace de quelques jours, nous sommes passés de températures estivales à la neige !

La Nature nous invite à prendre soin de la flamme de l'enthousiasme.

Cette clarté vive et attrayante des débuts a besoin d'être amoureusement entourée pour la faire durer et l'amplifier. Puis se ressourcer à la douce chaleur de ses braises le moment venu.

Comme un projet lancé avec l'ardeur de la créativité qui ne pourra aboutir qu'avec une trajectoire bien définie et soutenu par des valeurs profondes.

Les racines d'abord, la tige et les feuilles ensuite.

Je trouve que ce printemps illustre bien le proverbe « *un jour en vaut trois pour celui qui fait chaque chose en son temps* ».

Un début de saison pour **prendre soin de soi et encore mieux savourer** les semaines et mois à venir. ✨

Pour sortir de la fatigue de l'hiver :

- 🌿 des saveurs de saison
- 🌱 une potion magique naturelle
- 🧘 un rdv sérénité
- 🎁 concours : il est encore temps

Avril dans nos assiettes



Merci pour vos retours enthousiastes 🙏

Voici une fiche pratique des fruits et légumes d'avril. Pour se régaler en faisant le plein de vitalité

La potion magique du printemps

Connaissez-vous cet allié détox qui vous permet aussi de faire le plein de **vitamines**, de **minéraux**, **nettoyer en profondeur** l'organisme, **réduire la fatigue**.

Un véritable nectar pour la **peau** et les **cheveux**. Et encore, ce ne sont là que ses principaux bienfaits.

Cette petite merveille, c'est la **sève de bouleau** 🌲 Un élixir de saison pour rééquilibrer le corps.

Mais lorsque la **fatigue** est liée à des **troubles du sommeil** ou des **ruminations incessantes**, ce sont les leviers inconscients qui doivent être réajustés.

Vous vous sentez concerné.e ?

[Discutons-en](#)



Recette de saison Carrot cake de Pâques



Vous reprendrez bien un peu de **carottes râpées** DANS votre gâteau ? 🤔

Une recette étonnante et gourmande qui a toujours fait l'unanimité à la maison

La recette complète est en ligne 😊

Adaptable à volonté selon les goûts et les envies 🍰

[Je veux cette recette](#)

Lecture qui fait du bien

Comment aborder facilement des thèmes tels que le bonheur, l'instant présent, les apparences ou la vérité ?

Laissez-vous porter par les cartes douces et colorées de Laure Phelipon pour explorer des contes poétiques : *Les contes de l'âme du monde*.

Un voyage imaginaire aux 4 coins du monde, une invitation à un voyage intérieur.

A ne surtout pas réserver aux enfants 😊



Discutons-en

Vendredi 5 avril : rdv au Patio pour apaiser stress et anxiété 🧘

Stress, angoisses, anxiété... Vous arrive t'il d'être submergé.e par ces émotions ?

GROUPE
osez

LES ÉVÈNEMENTS POUR TOUS

 Vendredi 5 avril  14h-16h



**Comprendre
et apprivoiser
son stress**

 VIRGINIE
CONSOL
APPREHENSIF & COACHING

le patio  1 PLACE VICTOR ET HÉLÈNE BASCH
38090 | VILLEFONTAINE 

AVEC LE SOUTIEN DE :  **CAPI**
Communauté
d'Agglomération
Porte de l'Isère

 **MINISTÈRE
CHARGÉ DE LA VILLE
ET DU LOGEMENT**
Cohésion
Territoriale

Personne ne nous apprend le langage émotionnel, pourtant, il suffit de peu pour apprendre à réguler ses émotions comme le **stress, l'angoisse et l'anxiété.**

Apprendre à les reconnaître et à les comprendre. Chacune a ses propres fonctionnements et ses propres buts.

C'est à cette exploration que nous vous convions, pour **retrouver confiance et énergie d'agir au quotidien, avec sérénité.**

Découvrez comment transformer ces émotions en forces positives, le **5 avril à 14h**

Inscription gratuite

Je participe

 Déménagement : ça approche 



- 🍷 Les travaux avancent bien !
- 💜 La couleur a été passée sur les murs.
- 🧑‍🔧 Plus que quelques finitions et il ne restera plus qu'à décorer.
- 😊 Tout sera prêt pour vous accueillir à partir du mois de mai.

Jusqu'au 30 avril : les rdv se déroulent encore à l'espace Harmonia à Vaulx-Milieu

Dès le 2 mai : je vous accueillerai à Villefontaine
... et toujours en visio partout dans le monde ! 🌍

Je prends RDV

Concours 🎁



Il y a 3 thèmes qui me tiennent énoooooormément à cœur !
Je veux vous les proposer sous forme de journée et de week-end dédié pour vous permettre une expérience immersive, riche de d'apprentissages et de rencontres.

J'offre une séance à tous ceux qui trouveront ces 3 thèmes ET je tirerai au sort pour remporter une participation GRATUITE POUR 2 PERSONNES à ces journées exploratoires.

Pour participer : envoyez-moi un mail avec vos idées.
Vous avez jusqu'au **2 mai** pour jouer !

Bonus spécial aux inscrits à cette news letter : je n'ai pas encore ouvert le concours sur les réseaux sociaux 🌻

Edit : Merci pour votre engouement ! J'ai reçu les premières participations. Je vous réponds dès que possible !

[Je participe !](#)

A bientôt !

Je vous souhaite un magnifique printemps 🍀🌸

Virginie

P.S : je lis tous les mails 😊



Virginie Consol Hypnose

671 rue René Descartes, 38090, Vaulx-Milieu

Cet email a été envoyé à virginieconsol@gmail.com
Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.

[Afficher dans le navigateur](#) | [Se désinscrire](#)

