

# CONSEILS D'UTILISATION DU CEF « GUÉRISSEUR ARCHAN »



**CEF Guérisseur Archan : Utilisation optimale pour le bien-être et la guérison énergétique.**

- **Points d'activation :** Les énergies de ce CEF se concentrent principalement sur les 1er, 2ème et 3ème Chakras, puis se diffusent vers les autres Chakras.

- **Sensation énergétique :** L'énergie semble être redistribuée dans tout le corps, comme un massage énergétique.
- **Pratiques respiratoires :** Utilisez-le avec des pratiques respiratoires pour améliorer l'organisme. Avant la pratique, buvez 1 à 2 verres d'eau structurée sur ce CEF.
- **Carré respiratoire :** Pratiquez le « carré respiratoire » du hatha yoga en plaçant le CEF sur les Chakras inférieurs. Concentrez-vous sur votre respiration pendant 1 à 2 minutes.
- **Méditation en nature :** Méditez en nature, pieds nus, pour renforcer la connexion avec la Terre.
- **Utilisation sportive :** Idéal pour les athlètes, en particulier les coureurs. Portez le CEF sur le corps pendant l'entraînement.
- **Balnéothérapie :** Créez un centre de balnéothérapie à domicile en structurant l'eau pour les bains, douches et enveloppements.
- **Combinaisons avec d'autres CEF :** Utilisez-le conjointement avec d'autres CEF pour l'appareil locomoteur et le système musculo-squelettique.
- **Précautions :** En cas d'hypertension artérielle, appliquez avec précaution sur les Chakras supérieurs.
- **Caractéristiques techniques :** La polarisation des sources minérales et thermales de la station d'Archan est enregistrée sur ce CEF. Le temps de structuration de l'eau est de 10 minutes.