

# TABLE DES MATIERES

---

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>11</b>
<b>APPROCHE DE L'HYGIENE ÉNERGETIQUE</b> .....	<b>19</b>
- Histoire de la vie Biologique (sur Terre).....	19
- Le concept d'énergie.....	28
- Le Biochamp .....	31
- Notre corps, cette batterie d'alimentation.....	35
- Les 5 éléments .....	37
<b>L'EAU - HYDRATATION</b> .....	<b>41</b>
1. Le côté symbolique .....	43
2. Signes principaux d'un défaut d'hydratation .....	44
3. Les différentes eaux.....	46
4. S'hydrater efficacement .....	48
5. Exercices .....	52
6. Au quotidien .....	53
7. Développement personnel .....	55
<b>L'AIR - RESPIRATION</b> .....	<b>59</b>
1. Le côté symbolique .....	61
2. Signes principaux d'un défaut d'oxygénation / d'air .....	61
3. Les zones respiratoires .....	64
4. La qualité de l'air : les ions négatifs .....	67
5. Exercices .....	69
6. Au quotidien .....	73
7. Développement personnel .....	74
<b>LA TERRE - ANCRAGE</b> .....	<b>77</b>
1. Le côté symbolique .....	79
2. Signes principaux d'un défaut d'ancrage .....	80
3. Synchronisation avec la fréquence terrestre .....	84
4. Exercices .....	86

5.	Au quotidien .....	91
6.	Développement personnel .....	93
<b>LE FEU - PURIFICATION .....</b>		<b>103</b>
1.	Le côté symbolique .....	105
2.	Signes principaux d'une pollution.....	107
3.	Les pollutions principales .....	108
4.	Les entités et les pollutions astrales .....	114
5.	Exercices .....	123
6.	Au quotidien .....	126
7.	Développement personnel .....	130
<b>L'INFORMATION - INTENTION.....</b>		<b>139</b>
1.	Le côté symbolique.....	141
2.	Le sens de l'intention.....	144
3.	Le Thymus la voie-voix de l'intuition .....	154
4.	Les barrières à l'intention .....	157
5.	Expérimentations .....	162
6.	Développement personnel .....	169
7.	Anecdote .....	174
<b>EXERCICE DE SYNTHÈSE.....</b>		<b>177</b>
1.	L'Hygiène Énergétique au quotidien. ....	177
2.	Expérimentez par vous-même.....	180
3.	Tableau récapitulatif.....	182
<b>HYGIENE ENERGETIQUE D'UN LIEU.....</b>		<b>183</b>
<b>LES COMPLEMENTES ALTERNATIFS.....</b>		<b>193</b>
1.	Les Minéraux .....	195
2.	Les Végétaux.....	199
3.	Les Animaux.....	202
4.	Les Informations de structure .....	204
5.	Les Produits .....	206
<b>L'AUTEUR.....</b>		<b>211</b>
<b>REMERCIEMENTS.....</b>		<b>217</b>