

<https://investisseezenvous.biz/>

## **Avant Tout Merci pour ta confiance !**

Tu as demandé à recevoir cette méthode méconnue en me laissant ton adresse mail  
**et je t'en remercie sincèrement.**

Tu as dû recevoir un Email de ma part.

Si tu souhaites continuer à recevoir des Email de ma part :

**Note bien : Investisseez En Vous By MariePaule.**

Enregistre mon adresse dans tes contacts pour être sûre de recevoir mes mails.

Aucune inquiétude ça ne sera jamais plus d'une fois par semaine.  
Mais je suis sûre de pouvoir t'apporter quelques conseils & astuces pour mieux vivre  
ton quotidien, Expérience oblige !

Tu auras la possibilité bien-sûr de te désinscrire si tu le souhaites.

## **Maintenant passons aux choses sérieuses**

**Tu vas pouvoir découvrir cette méthode  
Magique & Méconnue  
qui va améliorer DURABLEMENT ta vie au quotidien.**



<https://investisseezenvous.biz/>

# L' ACUPRESSION

**A faire vous-même pour soulager  
le stress, l'anxiété, la fatigue  
et plus encore ... À essayer d'urgence.**



**L' acupression** est une pratique qui a été développée il y a longtemps, très longtemps, il y a plus de 5000 ans, en fait. Ses origines se trouvent en Asie, et depuis sa création, elle a été améliorée, maintes et maintes fois.

**C'est une thérapie facile à apprendre**, et efficace, beaucoup de personnes l'utilisent dans leur vie au quotidien pour obtenir les bienfaits de cette pratique. Cette thérapie a montré qu'elle pouvait **soulager les douleurs et les tensions, diminuer la fatigue, le niveau de stress, renforcer le système immunitaire et améliorer la circulation sanguine.**

Elle est même utilisée pour des soins plus larges comme la guérison des **douleurs émotionnelles** et des **cicatrices**, ainsi que **l'amélioration de la libido.**

Bien que l' acupression utilise les mêmes points de pression que l'acupuncture, cette technique utilise différentes forces de pressions des doigts au lieu des aiguilles. Avant de tenter de faire un soin soi-même, il est sage de respirer profondément et de s'étirer légèrement, de manière à être plus détendu.

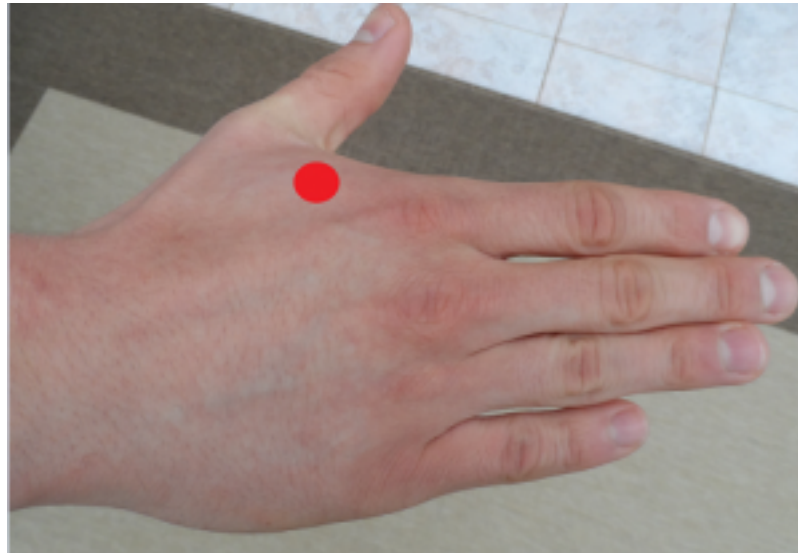
Pour appliquer une pression sur les points de pression, utilisez votre pouce, les doigts, les jointures, les paumes ou les côtés de vos mains. **Assurez - vous que la pression soit ferme et immobile.** Lentement, augmentez la pression appliquée à la zone sur un intervalle de trois minutes. Vous devez avoir légèrement mal là où vous appliquez la pression.

Trouvez l'équilibre entre la douleur et le plaisir sur ces cinq points de pression pour soulager le stress et l'anxiété:

**Voici les 6 points d'acupression que vous pouvez faire vous-même:**

### **Le point 1 (Union de la Valley)**

Ce point soulage le stress et la tension. Il est situé entre l'index et le pouce. Appliquer l'index et le pouce de la main opposée de part et d'autre pour former un pincement. Appliquer une pression ferme pendant trois minutes tout en respirant profondément jusqu'à gonfler complètement l'abdomen.



**Le point 2 (Épaules)** – Ce point d'acupression est situé à mi-chemin entre la pointe de l'épaule et la base du cou. Selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise, ce point permet également de libérer la circulation des énergies dans tout le système des méridiens.. En appliquant une pression ici cela vous aidera à soulager le stress.



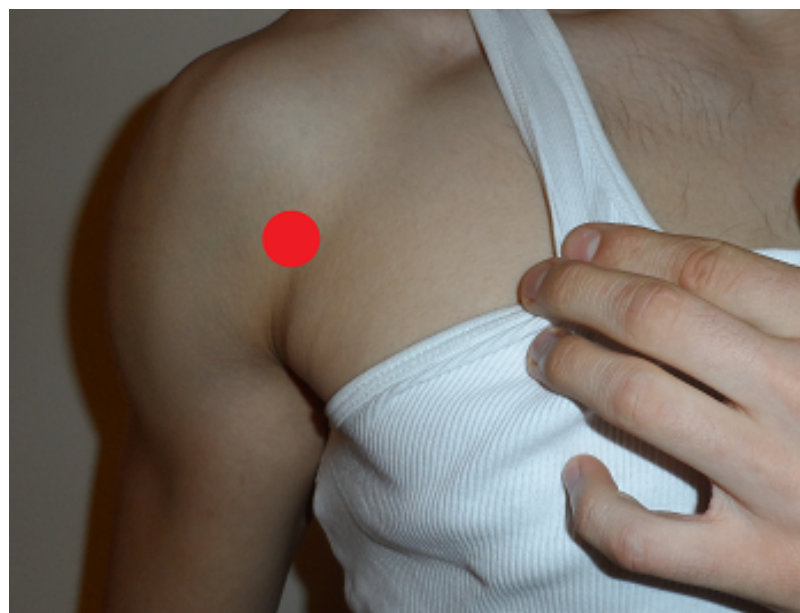
<https://investissezenvous.biz/>

**Le point 3 (Pilier Céleste)** –Ce point de pression est situé à la base du crâne, où votre colonne vertébrale est attachée. Juste un pouce vers l'extérieur de chaque côté se situe ce point d'acupression. Maintenez la pression pendant 2 minutes. Stimulez les zones pendant trois minutes tout en prenant de grandes respirations et en fermant les yeux. Ce point permet de soulager l'insomnie, la raideur et la fatigue.

En appuyant sur ces points pendant au moins **2-3 minutes chaque jour, vous serez soulagé du stress.**



**Le point 4 (Palais Central)** –Utilisez la pointe de l'index en appliquant une pression modérée sur ce point, il vous aidera à avoir une meilleure respiration ainsi qu'une meilleure circulation sanguine et équilibrera les émotions. Appliquez une pression ici pendant 2-3 minutes.



**Le point 5 (Lao Gong)** Ce point représente notre cœur. Si nous massons tous les jours doucement ce point, il peut renforcer les fonctions du cœur. De nos jours, les maladies coronariennes, cardiovasculaires touchent de plus en

plus de personnes et de plus en plus les jeunes. La mort subite touche même des jeunes d'une trentaine d'années.



### **Le point 6 (Nei Guan ) -**

Ce point est utile lorsque vous voulez soulager des nausées.

C'est aussi un point pour fortifier tout le corps. Il peut ouvrir les portes secrètes du corps pour renforcer les énergies et le sang de notre corps.

Il a aussi une fonction apaisante pour le système nerveux et possède une action sur la beauté.

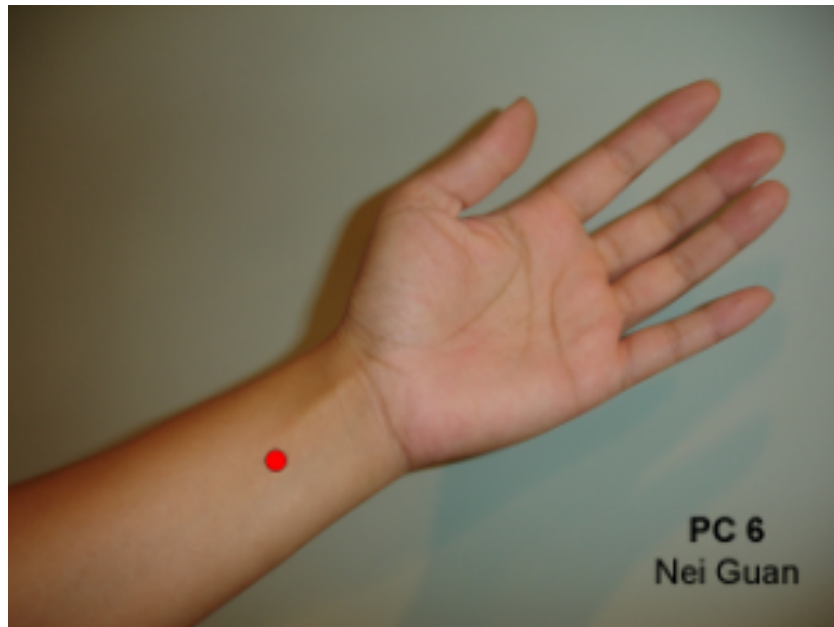
Ce point intervient aussi dans le traitement des maladies coronariennes, angine de poitrine, arythmie, oppressions thoraciques, ou toutes sortes de maladies du cœur. De plus, il est efficace pour le vertige, le mal des transports, l'hypertension, le cholestérol, ou encore les problèmes d'estomac, de l'intestin et le hoquet.

**En cas d'urgence, une forte pression sur ce point peut soulager les douleurs et les symptômes d'insuffisance cardiaques gagnant ainsi du temps en attendant les secours. Il peut sauver des vies !**

Dans les transports, lors d'un voyage, si vous présentez des douleurs ou une insuffisance cardiaque, une forte pression sur ce point Nei Guan au niveau des 2 bras peut vous soulager.

À partir du poignet, mesurez la longueur de trois doigts vers l'avant-bras.

Appliquez une pression ferme avec le pouce et tournez doucement le pouce dans un mouvement circulaire pour masser le point d'acupression pendant 2-3 minutes.



Je vous souhaite une bonne pratique de cette thérapie Magique qui ne pourra vous faire que du bien.  
**A consommer sans modération !**



<https://investisseezenvous.biz/>