

# Doris Grummenacker – Souplesse

Alors je ne sais pas par où commencer tellement c'est incroyable et subtil.

À savoir aussi que j'étais aussi souple qu'un éléphant pour vous dire.

Depuis bien longtemps je ne peux pas soulever ou mettre mon pied gauche en arrière plus d'une minute car j'ai un nerf qui coince.

Ensuite la position en tailleur m'était impossible plus de 10 mn.

Je pratique de la marche, rando et paddle sur l'eau.

Lors de mes randos je n'ai quasi plus de courbatures et sinon très légères.

Mais là où j'ai été bluffée en 2023 je pratique au moins 2 fois par semaine du paddle au lac et n'ayant pas trop d'équilibre je reste assise et du coup en tailleur s'est compliqué et assis les jambes allongées sur le paddle j'ai mal au dos, aux fesses et surtout au dos et également aux bras et aux mains.

En juillet 2024 je vais faire une sortie avec mon paddle et là je suis sur le lac pendant 3h et je peux me mettre en tailleur je peux me mettre assise les jambes allongées et je n'ai ni mal aux jambes ni mal au dos et à peine sur la fesse gauche et surtout le lendemain je n'ai aucune courbature nulle part.

C'est juste incroyable et je prends encore plus de plaisirs pour mes activités.

De plus depuis le début de l'année 2024 je ne cesse de bouger et donc déménager et je n'ai quasi aucune douleur musculaire.

Je suis à l'aube de mes 50 ans et je n'ai jamais eu une aussi bonne forme physique et pourtant pendant 25 ans j'ai bossé en industrie et je ne me suis pas ménagé entre ports de charges, geste répétitif et position compliqué j'ai eu plusieurs TMS (trouble musculaire squelettique) et cette époque ça m'aurait épargné bien des douleurs.

Tous ces ensembles me permettent aujourd'hui de continuer mes activités et d'en profiter pleinement.

De continuer mon aventure qu'est la vie dans de bonnes conditions sans souffrir.

Ceci va dans la direction que je souhaite également qui est d'éviter la médication et d'ingérer le moins voire plus possible et surtout diminue grandement l'impact des efforts physiques sur mon corps ainsi qu'une récupération plus rapide.



## Voici les hologrammes que j'utilise ainsi que mes poses :

### ENERGY

1 sur chaque pied à la jointure du gros orteil et du suivant (voir dans le fascicule dans la pochette des hologrammes)

2 en dessous du nombril (voir dans le fascicule dans la pochette des hologrammes)

2 sur une bouteille en verre et j'en bois tous les jours

### RELIEF

4 sur une bouteille en verre et j'en bois tous les jours

### LA CARTE

Ma carte et ma meilleure alliée et on tente au fil du temps de multiples expériences que du bonheur.

C'est ma meilleure alliée que j'appelle ma cartounette je lui parle et lui fait parfois un bisou pour la remercier de son aide pour ma santé globale.

MERCI



Je vous conseille également de consulter le livre de JOHN SCHAEFFER qui je le rappelle est disponible sur le site, car il existe d'autres points ainsi que le dépliant dans la pochette d'hologramme et sinon de demandée à la personne qui vous à affiliées qui vous accompagnent et pourra vous apporter les réponses nécessaires.

Doris alias @Dodolexploratrice, Affiliée Indépendante Quantum Lifestyle

N° Tel: 06.09.84.18.39

Email : [dorisgrummenacker@gmail.com](mailto:dorisgrummenacker@gmail.com)

Ma boutique : [Doris.quantumlifestyle.com](http://Doris.quantumlifestyle.com)

Ma page Facebook : <https://www.facebook.com/Dodolexploratrice>

Tiktok : [tiktok.com/@dodolexploratrice6](https://tiktok.com/@dodolexploratrice6)