

## **Ma méditation en début de séance :**

- On va prendre des inspirations à expiration pour faire le vide.
- je vais m'enraciner ici et maintenant
- illuminer toute la zone du cœur - du plexus solaire- de la zone sacrée.
- je glisse le long des jambes jusqu'au centre de la terre -
- avec une expiration, je vais me déposer.
- Je remonte jusqu'au bassin
- J'illumine ma colonne vertébrale - Mes épaules.
- Je descends le long des bras jusqu'au bout des doigts.
- Je remonte vers la nuque.
- Je traverse mon atlas pour illuminer mon visage.
- Je sors par la fontanelle.
- Je monte très haut - dans une étoile - relié entre le ciel et la terre - libre d'être qui je suis.
- je peux m'ouvrir à ce que je suis venu chercher ici - qui me permet de faire un pas sur mon chemin.
- quand je sens que je suis prêt à recevoir ce dont j'ai besoin - Alors je pourrai revenir dans la séance.
- Prendre une inspiration - frotter mes mains et ouvrir mes yeux.