

Proposition de séance

MD IM prenons un temps pour nous rendre disponible

nos yeux se ferment → rupture avec l'extérieure → temps d'écoute intérieur/extérieur
observons notre respiration le va et vient de notre souffle sans rien changer sans rien modifier
→ soyons attentif aux sensations lié à notre respiration

puis portons notre attention sur nos pieds conscient de notre équilibre de nos appuis au sol
→ de notre ancrage prenons conscience de notre corps dans sa globalité..

maintenant frottons nos mains dynamisons les et activons l'énergie
et d'un geste adapté à nos besoins doux ou un peu plus tonique éliminons dépoussiérons le superflu
tout ce qui nous encombre nos soucis nos préoccupations !!

puis retour au calme et doucement en conscience retrouvons notre chaise

TE dans la tonalité du moment renouons avec un bonheur simple allons nous livrer aux sensations
de notre corps en passant tout d'abord par nos mains

en conscience activons nos mains → temps d'écoute captions leur volume leur température

puis nos oreilles → perceptions des sensations laissées par le massage

poursuivons par notre boîte crânienne/cuir chevelu → savourons ce qui se passe dans cette partie

puis notre visage avec un geste doux explorons chaque partie → accueillons les sensations qui nous
détendent → et puis le cou/nuque → sentons cette détente qui s'installe

maintenant allons à la rencontre de notre buste/ thorax/ poitrine →apprécions les sensations qui
s'éveillent

les bras → varions nos massages plus tonique plus doux observons sans jugement

les jambes → massage qui stimule qui éveille conscient de cette partie que nous venons d'activer

→ relient le haut et le bas du corps prenons le temps d'apprécier ce moment

en conscience et lentement pour bien sentir les modifications de notre corps dans cette mobilisation

→ terminons par l'activation de nos centres → zone lombaire puis notre ventre avec un geste adapté
à nos besoins

quand c'est bon pour nous prenons le temps de sentir/capter les manifestations qui émergent à notre
conscience

temps d'écoute pour observer notre corps dans son ensemble

perception de l'énergie de vie qui circule en nous l'énergie de vie qui nous anime

RD1 exercice du moulinet

soufflons→ sur l'inspire le bras se lève devant nous → fermons le poing

→bloquons notre respiration et tournons le bras → rythme, amplitude, cadence qui nous
convient/juste pour nous

→ sur l'expire projettons notre bras en avant en ouvrant la main

gardons la position un instant Prise Conscience de se qui se vit là dans l'instant

maintenant la même chose avec l'autre bras

→ observons les manifestations ce qu'elles nous procurent

Terminons avec les 2 bras toujours à notre rythme

quelle dynamique s'installe en nous accueillons l'énergie de vie

laissons émerger notre force Force de vie qui nous anime activons notre qualité d'être

Bilan laissons défiler le film de notre séance terminons à notre rythme en gardant l'essentiel

les traces de cette vivance le bon l'agréable

activons une capacité de bienveillance remercions nous

faisons le chemin vers l'éveil en gardant les traces positives Retour Ici et Maintenant

ressortons de notre séance comme nous y sommes rentrés ouvrons les yeux quand nous serons prêts