

Séance débutant

Mise disponibilité défarinage Toilette énergétique : 3 parties **Exercice dynamique** : Haussement des épaules
Exercice émotionnel « un petit bonheur » **DC** « miroir des mains »

MD Fermons les yeux plongeons nous dans notre monde intérieur

* Observons ce monde intérieur fait de pensées/d'émotions/de sensations

prenons le temps de faire un état des lieux

observons se sentiment agréable qui émerge en allant dans cet espace

* Portons notre attention sur notre respiration le flux de la vie qui circule en nous

* Stable en équilibre bien ancré connectons nous à la terre sentons nos pieds au contact du sol captons l'énergie de la terre accueillons cette énergie

* Puis mains paumes tournées vers le ciel inspirons et levons les bras au dessus de notre tête

connectons nous à l'énergie du ciel captons cette énergie céleste..énergie subtil laissons la circuler

* Une fois remplie de cette belle énergie d'un geste de simple époustons notre corps de tout le superflux qui est la présent en nous libérons nous de la tête aux pieds....

* Retour au calme pause et temps d'écoute des sensations présentent Ici Maintenant

TE Commençons notre toilette énergétique en activant nos mains en conscience..Intégrons les sensations

- Puis à notre rythme allons activer la 1ère partie : l'ensemble de notre tête la boîte crânienne, visage, attentif à nos gestes descendons le cou, la nuque jusqu'à nos épaules...

- Pause pour percevoir les traces laissées par cette activation

- Continuons par la 2ème partie: activons nos bras notre buste notre dos et glissons sur la partie inférieure, nos jambes nous pouvons varier nos auto-massages en fonctions de nos besoins douceur ou plus tonic

- Temps de pause écoutons nos sensations corporelles nous pouvons mettre des mots des images sur ses sensations

- Puis en bordure de chaise à 3 reprises et à notre rythme relions le haut et le bas du corps

contractons notre périnée captons se qui se passe !! accueillons les sensations les modifications

et en conscience nous pourrons nous lever

- Terminons par nos centres : activons notre zone lombaire le bas du dos et notre ventre Massage qui éveil qui stimule temps de Pause pour capter ce qu'il se passe

- Accueillons cette vivance corporelle en nous faisons la circuler entre conscient et inconscient

Exercice dynamique

* Riche de cette vivance prenons une grande inspire sentons notre corps se vivifier et sur l'expire il se relâche

- Inspire bloquons notre respiration et haussons nos épaules au rythme et avec l'amplitude qui nous convient soufflons l'air en relâchant nos épaules captons les nouvelles sensations...

* Reprenons une 2ème fois ce mouvement..inspirons rétention d'air et haussons nos épaules soufflons retour au calme pour intégrer les manifestations de cette nouvelle activation

* Terminons en renouvelant une 3ème et dernière fois ce mouvement d'épaule au rythme et à la cadence qui nous est les plus agréable Temps de pause pour apprécier les effets de cette vivance corporelle

- Prenons un temps pour accueillir la Force qui s'impose à nous Transformons cette Force qui sous anime Observons sa richesse

Exercice émotionnel

- Tranquillement retrouvons notre chaise et laissons venir le souvenir d'un petit bonheur

L'émotion d'un petit rien agréable... un petit rien !!! mais qui fait tout...

- Mettons ce petit bonheur sur le devant de la scène laissons revivre ce petit bonheur

que suscite -t-il en nous ? Laissons le vivre à nouveau !!

ressentons l'émotion positive que nous avons déjà vécu avec ce petit bonheur Accueillons cette émotion !!

- Comment l'émotion de ce petit bonheur peut elle se vivre au quotidien ? comment se manifeste-t-elle en nous ? où la ressentons nous ?

- Nous pouvons Ajuster par l'inspire pour amplifier ou par l'expire pour atténuer

- Doucement laissons repartir ce petit bonheur savourons cette ambiance émotionnelle

prenons conscience de cette vivance émotionnelle mise en route !!! comment nous sentons nous....

captons l'essentiel de ce vécu émotionnel observons sa richesse et laissons émerger notre ÉLAN DE VIE

DC Puis portons notre attention sur nos mains les paumes tournées vers nous ;
- Levons nos mains au dessus de notre tête et doucement abaissons les devant nous Explorons notre visage
balayons le par des mouvements de droite à gauche à notre rythme
Approchons Reculons nos mains de notre visage Observons se qui se passe !!
Posons nous la question qu'est ce que nos mains voient ?
Que percevons nous de l'extérieur mais aussi que ressentons nous à l'intérieur ?
Perception des traces de notre espace intérieur !! Captions les sensations de l'extérieur !!
Prenons un temps pour nous rendre compte de la vivance qui s'est éveillée
Puis dans cette présence à nous même laissons venir un Sentiment d'être
Comment nous voyons nous, nous percevons nous, ici et maintenant !!!

* Doucement revenons ici et maintenant gardons ce qui est important dans ce vécu

* Terminons par notre bilan parcourons les moments de cette séance, gardons nos préférés, ceux qui ont
laissé une trace.. AGREABLE..POSITIVE

Puis avec nos ressources présentes laissons émerger la qualité qui résume notre vécu.

Doucement bougeons étirons nous baillons laissons notre corps se remettre en mouvement et revenons ici et
maintenant et ouvrons les yeux avec plaisir.