

## Séance débutant

**Mise Dispo** : Pieds, respiration . **Toilette Energétique** : globale. **Exercice Dynamique** : Les moulinets ,**Exercice émotionnel** : un moment agréable de saison

**MD Ici et Maintenant** présence à nous même à ce moment de la journée. Libérons- nous de nos tensions allons dans notre espace intérieur **pause**

**Présence à nos pieds..** conscience de nos pieds au contact du sol, de notre ancrage laissons nos racines s'enfoncer dans la terre. **pause**

Dirigeons notre attention sur **notre respiration** mettons la en mouvement par des inspires/expires que nous pouvons prolonger.. **pause**

Accueillons, les traces laissées par cette ouverture, l'énergie de vie mise en route mettons des mots sur nos sensations.

**TE A l'écoute de notre corps** sans jugement préparons nos mains pour l'activation de notre corps dans sa globalité. Activons nos oreilles, notre crâne, visage cou jusqu'à l'arrière de nos épaules découvrons les en surface observons leurs contours puis allons à la rencontre de notre buste thorax bras ventre dos, poursuivons par nos jambes nos pieds jusqu'à nos voûtes plantaires...Stimulons l'ensemble de notre corps à notre rythme, avec l'intensité qui nous convient observons les sensations qui se présentent. Mettons des mots des images des couleurs sur ces sensations.. Insistons selon nos besoins

**Pause** : Observons se qui se vit en nous. Apprécions les sensations qui s'intègrent dans notre globalité corporelle Accueillons avec bienveillance cette énergie de vie qui circule en nous.

### Exercice dynamique : le moulinet

Sur l'inspire un bras se lève à l'horizontal devant nous. Fermons le poing bloquons notre respiration Moulinons notre bras avec l'amplitude et la cadence qui nous convient...

Sur l'expire projetons notre bras en avant en ouvrant la main gardons la position un instant puis abaissons-le.

**Pause** pour prendre conscience de ce qui se vit là dans l'instant. Faisons la même chose avec l'autre bras... Terminons par les 2 bras en même temps. Quelle dynamique ?

**Pause** pour accueillir l'énergie vie qui s'en dégage Mots, images, couleurs... Quelle force.?. **Force** de vie qui nous anime... activons notre qualité d'être ici maintenant.

**Exercice émotionnel** riche de cette Force laissons émerger un moment agréable de saison...cette saison printanière : laissons s'éveiller en nous une promenade un paysage les couleurs de la nature laissons venir ce souvenir revivons la scène de ce moment agréable sans jugement.

### Pause

Prenons le temps de revoir, de décrire, le lieu, les personnes, l'ambiance, chaque détail qui se dégage de ce souvenir. Prenons conscience de cette vivance émotionnelle laissons là vivre en nous, nous envahir. Apprécions ... puis revenons aux sensations présentes... Où les ressentons-nous ? Quelles dynamique? Quelles traces laissées par cette émotion ? **Pause**

Maintenant laissons s'estomper ce souvenir gardons l'empreinte de cette vivance émotionnelle, observons ce qui s'est modifié savourons cette émotion !!! prenons conscience de ce qui se passe en nous.

Prise de conscience de cette énergie émotionnelle mise en route..Enrichi de toutes ces nouvelles acquisitions laissons se manifester l'élan de vie qui est le notre maintenant

**Bilan...** Observons ce qui s'est manifesté : sensations, traces agréables laissées par ce vécu.

Fixons ce qui est important le POSITIF de cette séance... doucement revenons ici et maintenant reprenons contact avec notre chaise redynamisons notre corps à son rythme laissons notre niveau d'éveil remonter. Quand nous sommes prêts ouvrons les yeux vers l'extérieur avec plaisir...