

Proposition de séance tout public.

Mise en disponibilité : un temps pour nous rendre disponible.

Debout

Nos yeux se ferment

→ rupture avec l'extérieur → 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 liées à notre respiration

→ notre ancrage au sol : portons notre attention sur nos pieds, conscient de notre équilibre de nos appuis au sol.

prenons conscience de notre corps dans sa globalité..

frottons nos mains

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 !!

Intention : que suis-je venu chercher ? de quoi ai-je besoin ? je nomme ce besoin

Toilette énergétique

Assis

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

mettons des mots des images, des couleurs sur nos sensations

oreilles → perceptions des sensations laissées par le massage

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

visage : avec un geste doux explorons chaque partie → accueillons les sensations qui nous détendent

cou/nuque → sentons cette détente qui s'installe

buste/ thorax/ poitrine → apprécions les sensations qui s'éveillent

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

jambes → massage qui stimule, conscience de cette partie que nous venons d'activer

Debout

activation de nos centres → zone lombaire, ventre avec un geste adapté à nos besoins

captions en mettant des mots, des images, des couleurs ces manifestations qui émergent à notre conscience de cette énergie de vie qui nous anime

Relaxation dynamique : 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 projetons notre bras en avant en ouvrant la main

gardons la position un instant Prise Conscience de ce qui se vit là dans l'instant puis baissons le bras

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 ? **mots, images, couleurs sur nos sensations**

accueillons l'énergie de vie

laissons émerger notre force, Force de vie, activons notre qualité d'être

Bilan

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

Mettons des mots sur le vécu de la séance: les traces de cette vivance, le bon, l'agréable

activons une capacité de bienveillance et remercions nous.

faisons le chemin vers l'éveil en nous étirant comme après une bonne sieste. Gardons les traces positives. Retour Ici et Maintenant

ouvrons les yeux quand nous serons prêts.

Partage avec moi même : ce que je retire physiquement de cette séance.