

EXERCICES PREPARATOIRES A LA SEANCE DE TELEPATHIE HOLISTIQUE

A faire 5 minutes avant la séance

- Choisir une pièce calme et peu éclairée
- Prévoir de ne pas être dérangé par un visiteur ou le téléphone
- Habillez-vous de vêtements amples, confortables
- Préparez l'ambiance de la pièce en allumant une bougie et si possible en faisant brûler un bâton d'encens ou en diffusant une essence aromatique, évitez la musique même douce
- Installez-vous confortablement sur le sol (allongé ou assis) ou bien assis sur une chaise, fermer les yeux
- Coulez-vous dans une respiration lente et profonde, essayez de vider votre esprit, pour cela concentrez votre attention sur votre mouvement respiratoire et accompagnez-le de votre pensée
- Quand votre rythme respiratoire sera apaisé, respirez en 4 temps: inspiration lente et profonde sans excès ; rétention poumons pleins sans forcer; expiration lente et profonde en douceur; rétention poumons vides sans vous forcer
- Essayez d'égaliser ces 4 temps par exemple par cycle de 4 secondes ou plus ou moins selon votre désir et confort
- Le calme venu, imaginez que votre corps est entouré d'une lumière blanche très lumineuse et concentrez votre attention sur le sommet de votre tête
- A ce moment là, tournez la paume de vos mains vers le haut
- A présent, vous êtes apte à recevoir les énergies, les sensations et les images

Il est très important de ne pas forcer vos sensations mais d'être réceptif seulement, n'essayez pas d'analyser car systématiquement votre mental bloquera la séance. Les bienfaits que vous pourrez en retirer seront moins importants

Vous êtes un grand réceptacle qui va se remplir d'énergie et de bien-être

**A PRESENT LA SEANCE VA COMMENCER
LAISSEZ-VOUS ALLER**

Fin de séance

- Doucement vous aller reprendre conscience de votre entourage
- Progressivement amplifier votre rythme respiratoire
- Prenez de profondes inspirations, étirez-vous, baillez

Bonjour