

RELAXEVASION

MEDITATION GUIDEE



CONTACT

TROUVER LA PAIX INTERIEURE

Durée de la méditation : 10 minutes

Avant de commencer :

Trouvez un lieu calme où vous ne serez pas dérangé. Asseyez-vous sur une chaise avec le dos droit mais non tendu, ou sur un coussin au sol en position du lotus ou demi-lotus. Si vous préférez, vous pouvez également vous allonger. Fermez doucement les yeux ou baissez les paupières, en gardant un regard doux sans focaliser sur un point précis.

Introduction :

Prenez un moment pour vous installer dans votre espace. Respirez profondément, sans forcer. Inspirez par le nez et expirez pleinement par la bouche. Laissez toutes les tensions s'évaporer à chaque expiration. Sentez-vous devenir plus léger, plus détendu.

Focalisation sur la respiration :

Reprenez à présent une respiration normale, par le nez et demandez tout simplement à vos pensées de partir. Dites leur que pour l'instant vous passez un moment avec vous-même, que vous n'avez pas besoin d'elles. Concentrez-vous maintenant sur votre respiration. Sentez les sensations de l'air qui entre et sort de vos narines, qui glisse le long de votre gorge jusqu'à arriver dans vos poumons. Sentez le mouvement de votre poitrine et de votre abdomen à chaque inspiration et expiration. Ecoutez le murmure de votre respiration. Vous n'avez pas besoin de changer votre rythme respiratoire, observez-le simplement tel qu'il est, sans jugement, juste pour le plaisir d'observer et de passer ce moment intime avec vous-même. Partez à la découverte de votre respiration et appliquez-vous à ressentir et à explorer la sensation la plus subtile qu'il soit.

Reconnaissance des pensées : Au début de la pratique, il est naturel que des pensées viennent à l'esprit pendant votre méditation. Ne vous battez pas contre elles, bien au contraire, reconnaissez simplement leur présence, puis, doucement, ramenez votre attention sur votre respiration.

☎ 06 30 27 71 74

✉ lunarmonie@gmail.com

🌐 www.relaxevasion.com

📍 12 rue de chalons
51130 Vertus

La pratique régulière est essentielle pour développer une résilience accrue face aux pressions quotidiennes. De plus, l'expérience de méditation en groupe que je vous propose peut grandement enrichir votre pratique personnelle.

Participer à ces séances collectives offre une dynamique unique qui vous aide

à atteindre des états de relaxation plus profonds et plus rapidement.

Lors de mes méditations de groupe, un environnement énergétique spécialement conçu pour soutenir votre pratique est mis en place, permettant de surmonter les blocages énergétiques souvent difficiles à dépasser en solitaire.

Cette approche collective intensifie l'expérience méditative, facilitant ainsi une libération plus efficace des tensions et une immersion plus profonde dans la méditation, grâce à l'énergie partagée et à l'accompagnement ciblé pour vous aider à vous libérer des obstacles qui entravent votre progression.

N'hésitez pas à me contacter

Nathalie

Imaginez que ces pensées sont comme des nuages dans le ciel, elles passent simplement, sans impact sur votre calme intérieur. Appliquez vous à faire cet exercice 5 à 10 minutes.

Scan corporel :

Progressivement, déplacez votre attention sur votre corps. Commencez par les orteils et montez lentement, en reconnaissant chaque partie de votre corps. Si vous rencontrez des zones de tension, imaginez votre respiration les traverser et les détendre.

Retour à la conscience de l'espace :

Après avoir parcouru votre corps, élargissez votre attention pour englober tout votre corps en une seule sensation de présence. Sentez-vous ancré, paisible, et entier.

Clôture : Pour conclure cette méditation, prenez trois respirations profondes. À chaque inspiration, ressentez une énergie renouvelée. À chaque expiration, sentez une libération de tout ce dont vous n'avez plus besoin. Lorsque vous êtes prêt, remuez doucement vos doigts et vos orteils, ramenant lentement le mouvement dans votre corps. Ouvrez vos yeux quand vous vous sentez prêt.

Prenez un moment pour noter comment vous vous sentez maintenant par rapport à avant la méditation. Portez cette sensation de calme et de présence avec vous dans le reste de votre journée.

Cette méditation guidée est conçue pour être simple et accessible, même pour ceux qui n'ont jamais médité auparavant. Elle peut être pratiquée régulièrement pour approfondir votre expérience et renforcer votre capacité à rester présent et paisible dans le quotidien.

Je vous souhaite une belle pratique.

Nathalie.