

RELAXEVASION

MEDITATION GUIDEE



CONTACT

📞 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.

Nhésitez pas à me contacter

Nathalie

Durée de la méditation : 10 minutes

Avant de commencer :

Trouvez un endroit tranquille où vous ne serez pas interrompu. Asseyez-vous confortablement, le dos droit mais relâché, sur une chaise ou un coussin. Fermez les yeux doucement, ou gardez-les à demi-clos, en fixant un point devant vous sans forcer votre regard.

Introduction :

Prenez un moment pour vous détendre dans votre posture. Avec une grande inspiration, sentez l'air frais entrer dans vos poumons, et avec l'expiration, imaginez expulser tout le stress et la tension de votre corps. Autorisez chaque expiration à vous détendre un peu plus profondément.

Focalisation sur la respiration :

Dirigez maintenant toute votre attention sur votre respiration. Observez le rythme naturel de votre souffle, sans essayer de le changer. Sentez l'air entrer par vos narines, remplir vos poumons, et ressortir. Laissez votre respiration vous ancrer dans l'instant présent.

Visualisation pour dissoudre le stress :

Imaginez que chaque inspiration vous apporte une lumière apaisante et énergisante, qui se répand dans tout votre corps. À chaque expiration, visualisez le stress, les inquiétudes et les tensions quitter votre corps sous forme de nuages sombres, se dissipant dans l'air.

Scan corporel pour libérer la tension :

Commencez par le sommet de votre tête. Visualisez un sentiment de détente qui se propage lentement dans chaque partie de votre corps - de votre tête, vos épaules, jusqu'à vos pieds. À chaque étape, relâchez consciemment toute tension que vous ressentez dans cette zone.

Retour à la respiration :

Après avoir parcouru tout votre corps, ramenez votre attention sur votre respiration. Remarquez comment votre corps se sent plus léger, plus détendu.

Affirmations positives :

Terminez cette méditation en répétant silencieusement quelques affirmations positives pour renforcer votre sentiment de calme et de confiance. Par exemple : "Je suis calme", "Je suis détendu", "Je suis en paix".

Clôture : Pour conclure cette méditation, prenez trois respirations profondes et conscientes. Avec chaque respiration, sentez-vous plus éveillé, comme rafraîchi. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez doucement les yeux, prenez un moment pour vous étirer et accueillez un sentiment de renouveau.

Prenez un instant pour reconnaître le calme intérieur que vous avez cultivé. Rappelez-vous que vous pouvez revenir à cette sensation de paix à tout moment de votre journée, simplement en vous concentrant sur votre respiration.

Cette méditation guidée se révèle être un outil puissant non seulement pour réduire le stress, mais aussi pour favoriser un état de relaxation profonde.

Je vous souhaite une belle pratique.

Nathalie.