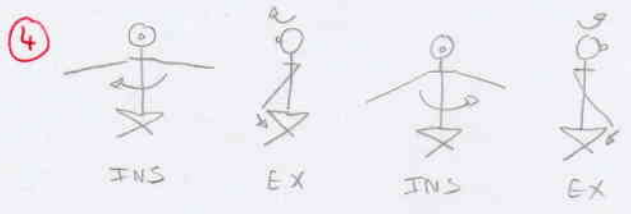
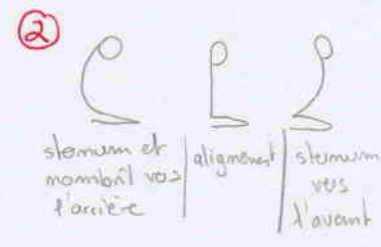
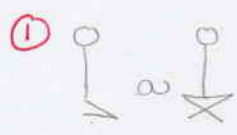


# Séance 9



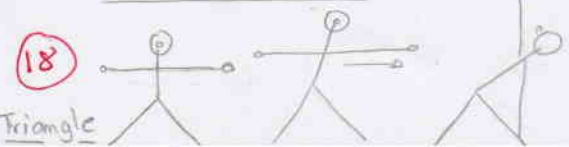
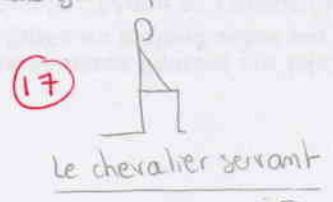
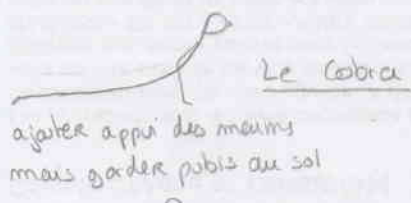
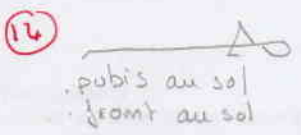
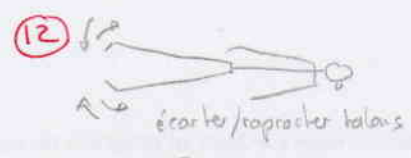
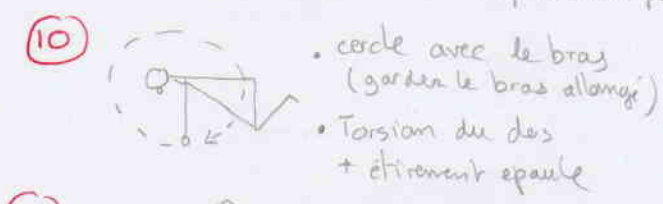
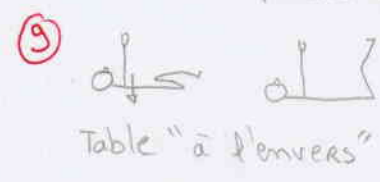
INSPIRER et retenir un peu le souffle  
EXPIRER en laissant aller un soupire



- 7
- \* ressentir toutes les parties du corps qui touchent le sol.
  - \* Détente du visage (mâchoirs, oreilles, lèvres, tempes, yeux, sourcils, entre les sourcils, le front, cuir chevelu)
  - \* vous vous sentez portés par le sol, en sécurité. En lien avec la Terre qui vous accueille. Un moment de repos autorisé. Un lieu où l'on peut déposer ce qui nous encombre. On fait de la place pour prendre ce qui nous nourrit. Le lien avec le sol, la Terre, c'est comme un havre de sécurité.
  - \* vous sentez maintenant quelque chose qui vous attire vers le ciel; vous sentez la partie avant du corps qui est attirée vers la lumière, vous l'envie de se mettre en mouvement, par "aller vers".
  - \* vous percevez un espace où s'équilibre le lien au sol et au ciel. Un équilibre entre le besoin de sécurité et le besoin d'explorer.
  - \* Entre ciel et Terre, il y a l'air, l'atmosphère. le souffle qui équilibre et donne de l'énergie



8 plusieurs fois 5D, observer, puis 5G  
=> Exercice qui stimule les processus d'élimination du corps. si des pensées surviennent, on les dirige vers la respiration par travailler sa concentration



20 concentrer le mental  
INS: plier coudé D  
EX: fermer main D  
INS: plier coudé G  
EX: fermer main G  
INS: ouvrir main D etc.