

Nous avons le plaisir de vous offrir cette SPI
qui rencontre toujours du succès dans nos accompagnements 🌻

Bonne lecture !

Ma Terre Happy

Induction

Une fois que vous êtes installée, je vous invite à fermer les yeux...Fermez les yeux et laissez votre corps se relâcher. Prenez une profonde inspiration en gonflant le ventre et la poitrine et une longue expiration, soufflez en les laissant redescendre. Reprenez une respiration naturelle...

Prenez conscience de votre corps confortablement installé. Sentez toutes les zones d'appui, la tête, les bras, le dos, le bassin, les mollets, les talons. Sentez votre corps se laisser aller, se relâcher davantage. Prenez conscience du calme qui s'installe en vous.....

Pour approfondir cette sensation, imaginez un point de détente au sommet de votre tête. Imaginez que ce point s'élargisse à tout votre cuir chevelu. Sentez la peau de votre crâne se détendre, relâchez votre front. Relâchez vos sourcils, sentez vos paupières s'alourdir. Relâchez vos yeux, vos tempes, vos pommettes. Sentez l'air plus frais frais au bord de vos narines à chaque inspiration, et le souffle plus tiède à chaque expiration... Relâchez vos mâchoires, vos dents et ouvrez légèrement la bouche. Laissez votre langue se poser naturellement. Sentez votre gorge se relâcher et déglutir naturellement. Puis laissez la détente envahir votre nuque, vos trapèzes, vos épaules. Sentez vos épaules s'abaisser naturellement. Laissez la détente se diffuser progressivement dans vos bras, vos épaules, vos avant-bras, vos poignets, vos mains jusqu'au bout de vos doigts... Portez maintenant attention à votre dos. Sentez ses appuis et laissez-le s'étendre peu à peu à chaque respiration. Relâchez vos omoplates, vos muscles dorsaux, vos muscles lombaires. Relâchez tous les muscles de votre colonne vertébrale du haut jusqu'en bas. Relâchez votre thorax, votre poitrine. Observez les mouvements de votre cage thoracique à chaque respiration. Sentez votre respiration calme et profonde. Percevez les battements calmes et réguliers de votre cœur. Sentez votre ventre se relâcher. Se dénouer. Observez les mouvements de votre ventre à chaque respiration... Relâchez vos hanches, votre bassin, votre périnée. Laissez la détente envahir progressivement vos jambes. Relâchez les muscles de vos cuisses, de vos genoux, de vos mollets, de vos chevilles, de vos pieds jusqu'au bout de vos orteils... Prenez conscience à présent du relâchement de tout votre corps.....

Puis dans ce moment d'évasion, déjà, votre imaginaire peut se laisser aller, se laisser guider, par ma voix



Voici que devant vous apparaît un immense voilage de couleur bleu ciel, un bleu très doux, très tendre, très léger. Il flotte harmonieusement dans l'air...

Avancez vers ce voilage bleu ciel, avancez encore plus près, plus près encore. Sentez la détente sur votre visage, sur vos mains et sur votre corps...

Un grand bien-être s'installe en vous passez au travers de ce voile bleu ciel. Au passage la détente pénètre tout votre corps et votre esprit. Vos pensées négatives disparaissent, vous ne pensez plus à rien.... Une grande détente s'installe en vous.....

Un second voilage apparaît maintenant devant vous, il est très grand lui aussi. Il flotte harmonieusement dans l'air. Sa couleur est rose... Approchez le, touchez le, laissez le caresser votre peau et votre visage...C'est très doux, une grande détente s'installe en vous.....

Puis un 3e voilage vient vers vous, plus grand encore, plus vaporeux, plus léger. Il semble danser dans l'air et fusionner avec le moindre souffle d'air... Il est de couleur or et brille dans la lumière... Approchez-vous de ce voile de couleur or qui flotte légèrement dans l'air, touchez le. Vous ressentez une détente jamais rencontrée, beaucoup de sérénité... Foncez dans ce voile de lumière or, traversez- le... Au passage, vous sentez que vous êtes imprégnée de ce voile d'or, vous êtes lumineuse, rayonnante.....

Accueillez avec plaisir ces sensations positives qui viennent à vous...

Prenez conscience des bienfaits positifs que cela vous procure.....

Je vous propose maintenant de vous imprégner de ces sentiments positifs...

A mon signal, vous inspirerez en gonflant l'abdomen et la cage thoracique, vous retiendrez votre respiration en inscrivant ce positif dans votre tête, puis vous expirez doucement par la bouche pour le diffuser en vous...

Portez attention à votre visage...Inspirez...bloquez votre respiration et ancrez ce positif dans votre tête...Expirez lentement et diffusez ce positif sur toute votre tête et votre visage...

Reprenez une respiration naturelle et laissez ce positif envelopper votre visage.....
Recommencez 2 fois à votre rythme.....

Ancrez toutes ses sensations positives...Prenez conscience que ces sensations positives se reflètent sur votre visage.....

A présent, portez votre attention sur votre cou, vos épaules, vos bras et vos mains...
Inspirez...bloquez votre respiration et ancrez ce positif dans votre cou, vos épaules, vos bras et vos mains...lentement, diffusez ce positif dans toute cette zone...

Reprenez une respiration naturelle et laissez ce positif envelopper votre visage.....
Recommencez 2 fois à votre rythme.....

Ancrez toutes ses sensations positives...Prenez conscience que ces sensations positives se reflètent sur votre cou et sur l'ensemble de vos membres supérieurs.....

Maintenant, portez une attention particulière à votre dos et votre ventre...

Inspirez...bloquez votre respiration et ancrez ce positif dans votre dos, dans votre ventre...lentement, diffusez ce positif dans tout votre buste...

Reprenez une respiration naturelle et laissez ce positif se diffuser dans votre buste.....
Recommencez 2 fois à votre rythme.....

Ancrez toutes ses sensations positives...Prenez conscience que ces sensations positives irradient de votre buste.....

Prenez conscience de cette détente installée dans le haut de votre corps.....

Concentrez-vous désormais sur votre bassin, vos fessiers...

Inspirez...bloquez votre respiration et ancrez ce positif dans toute cette zone de votre bassin...lentement, diffusez ce positif dans tout votre bassin...

Reprenez une respiration naturelle et laissez ce positif se diffuser dans votre buste.....
Recommencez 2 fois à votre rythme.....

Ancrez toutes ses sensations positives...Prenez conscience que ces sensations positives se sont ancrées dans votre bassin.....

A présent, portez votre attention sur vos cuisses, vos jambes et vos pieds...

Inspirez...bloquez votre respiration et ancrez le positif dans vos membres inférieurs...lentement, diffusez ce positif dans tout votre toute cette zone...

Reprenez une respiration naturelle et laissez ce positif se diffuser dans vos membres inférieurs.....

Recommencez 2 fois à votre rythme.....

Ancrez toutes ses sensations positives...Prenez conscience que ces sensations positives vous portent désormais, du haut de vos cuisses au bout de vos pieds.....

Pour renforcer l'ancrage de tout ce positif, je vous invite à le faire diffuser désormais dans tout votre corps...

Inspirez, bloquez et contractez tout votre corps...

Expirez et relâchez...Reprenez une respiration naturelle...

Prenez conscience des émotions positives qui se sont diffusées dans tout votre corps.....

Fixer ces émotions positives jusqu'au plus profond de vous.....

Imprégnée de cet état agréable, vous re-traversez le voile de lumière couleur or....

Sentez à nouveau les bienfaits du voilage sur votre peau et sur votre visage, vous revenez lumineuse...

Apparaît le voilage rose tendre... Traversez le en sachant que plus jamais vous n'oublierez cette douceur....

Vous voici à nouveau dans la détente du voilage bleu ciel...

Vous traversez le voilage bleu ciel et vous retrouvez votre corps allongé là, votre corps parfaitement calme et détendu... Vous sentez que vous avez rapporté de ce voyage intérieur sérénité et légèreté...

Imprégnéz-vous de cette sensation.....

Reprenez doucement conscience de votre position.....