

OBJECTIF : Apaiser, harmoniser les énergies et drainer les toxines.

La tête / APAISER

Effectuez une pression progressive avec la paume de la main et maintenez 30 s puis réduisez progressivement la pression - Répéter 3 à 5 fois.



La tête / HARMONISER

Avec la pulpe du pouce et de l'index effectuez une pression circulaire sur le haut du nez pendant 40 à 60 s
Répéter 3 à 5 fois.

Allonger

- les mains plexus et cou pendant 1 à 2 minutes
Respiration en 4 temps.

- Les mains sur le ventre pendant 1 à 2 minutes
Respiration en 4 temps.

- Les main sur le ventre et plexus pendant 1 à 2 minutes
Respiration en 4 temps.

Genoux repliés sur poitrine 1 à 2 minutes

Se répéter je suis libre, mon esprit est vide je vais bien.

Durée 20 minutes.