TAIS : Sophro Présence Immédiate : ÉNERGIE

INDUCTION

IRTER GLOBAL

VISUALISATION

Une clairière illuminée par les rayons du soleil

La couleur : du ciel, de l'herbe, des arbres qui l'entoure

Bruits des oiseaux

Odeur de l'herbe et des fleurs

Apercevoir une cascade

Percevoir le bruit de l'eau qui coule

Décider d'aller se baigner dans cette cascade

S'immerger en douceur

Sentir ses pieds rentrer dans l'eau puis tout le corps si cela vous tente

Décider de nager se sentir libre et porté par l'eau

Profiter de ce bain d'eau énergisante

Aller se mettre sous la cascade et ressentir sur son dos l'écoulement de l'eau

Le massage de l'eau, les bienfaits sur les muscles

La fraîcheur qui s'installe

La libération des tensions

Boire cette eau qui coule, fraîche et bienfaisante

Puis sortir de la cascade

Repérer une pierre bien plate et chaude pour aller s'y poser

S'allonger et se laisser baigner par la chaleur du soleil

Sentir son dos se réchauffer au contact de la pierre

La chaleur se diffuser dans tout le dos

Procure détente et bien-être

Puis sentir un rayon de soleil sur la surface de son corps

Se remplir de cette énergie

Trois ancrage visage

Trois Ancrages cou/épaules/bras/mains

Trois Ancrages dos/ventre

Trois Ancrages bassin/fessiers

Trois Ancrages jambes/pieds

Ancrage global

Puis se lever et repartir tranquillement

Ressourcé, plein d'énergie

Désophronisation