



Modèle de séance yoga enfants

Méditation de l'arc en ciel

🕒 15'

Inspire profondément... et expire, et sens ton corps se détendre.

Imagine que tu es entouré de lumière rouge. Imagine que tu inspires la lumière rouge et qu'elle te remplit d'énergie.

Maintenant, visualise-toi entouré de lumière orange. Imagine que tu inspires la lumière orange et qu'elle te remplit de force.

Puis visualise-toi entouré de lumière jaune. Imagine que tu inspires la lumière jaune et qu'elle te remplit de bonheur.

Puis représente-toi entouré de lumière verte. Imagine que tu inspires la lumière verte et qu'elle te remplit d'amitié.

Maintenant, visualise-toi entouré de lumière bleue. Imagine que tu inspires la lumière bleue et qu'elle te remplit de paix.

Maintenant, visualise-toi entouré de lumière violette. Imagine que tu inspires la lumière violette et qu'elle te remplit d'amour et de douceur.

Enfin, imagine qu'un arc-en-ciel éclatant transporte toute cette énergie, cette force, ce bonheur, cette amitié, cette paix, cette douceur et cet amour de ton cœur à ta maison, ta rue, ta ville, ton pays... au monde entier.

Laisse lentement l'arc-en-ciel disparaître. Respire lentement tandis que tu te détends.

Maintenant, remue tes orteils et tes doigts, et ouvre les yeux.

