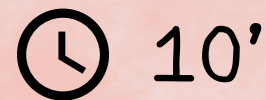




Modèle de séance méditation

Méditation de la pluie



Mettre le son de la pluie en fond sonore

Tu entends le bruit de la pluie, tu sais moi j'adore ce son, je le trouve très apaisant

Tu peux maintenant te mettre dans une position confortable pour que tu te sentes super bien.

Prends trois grandes respirations tout doucement

Comment tu te sens maintenant, pense-le très fort dans ta tête

Puis ferme tes jolis yeux pour entendre encore mieux et te concentrer sur le bruit de la pluie

Respire doucement et calmement

Lorsque tu entends le bruit de la pluie que ressens-tu ? As-tu de nouvelles sensations ? As-tu changé de position . Ton humeur est-elle toujours la même ? Tes sentiments ont-ils changé depuis le début de cet exercice ?

Continue de respirer très calmement et doucement.

Ton esprit s'est apaisé et calmé tout comme la pluie qui tombe. Le temps qu'il fait en nous est donc comme la pluie, parfois joyeux, triste ou en colère. Tu vois tout changer. La météo intérieure est comme celle de dehors elle change aussi.

Concentres-toi sur ta météo intérieure comment est elle la maintenant ?

Tu peux tout récemment ré ouvrir les yeux

Prends encore 3 grandes respirations avant de retourner à tes activités.
Merci d'avoir fait la méditation de la pluie avec moi et d'avoir regardé tous ces changements

