Cocotte de l'ancrage

Un moment pour s'ancrer, seul, en famille ou entre amis.

Imagine des racines sortir de tes pieds et s'enfoncer au centre de la Terre

Fixe la couleur rouge pendant 10 sec

Imagine ton corps se durcir et devenir un tronc d'arbre pendant 10 sec

Retire tes chaussures et pauses tes pieds nus sur le sol

Imagine une énergie puissante remonter dans tout ton corps !

Remercie toi d'être profondément ancré(e) par ta volonté

Imagine tes jambes, tes pieds et ton bassin se remplir d'une lumière rouge

Inspire et expire 3 x en faisant semblant d'être en forêt

©Lulumineuse - www.lulumineuse.com