

VOYAGE VERS LE SOLEIL CONSCIENCE ET CORPS LUMIERE

Installez vous confortablement, détendez-vous, vous avez les yeux fermés.

Vous allez vers une douce et agréable relaxation.

Vous placez toute votre attention sur votre respiration, sentez comme la détente s'installe.

Détente du visage.

Vous êtes toujours plus calme et détendu.

Vous faites l'expérience de la **pesanteur** qui se diffuse agréablement dans votre corps.

Vous faites, de vous-même, l'expérience de la **chaleur**.

Votre front reste agréablement frais.

Au bout de cette détente, vous pouvez placer votre **signe/geste signal**.

Laissez glisser **une couleur**.

Par votre simple volonté, vous allez prendre **un sentier** qui sera jalonné de bornes et à la cinquième borne, vous partirez pour un merveilleux voyage vers le soleil.

Vous empruntez ce sentier et :

vous arrivez à la première borne	calme
vous arrivez à la deuxième borne	douce détente
vous arrivez à la troisième borne	respiration
vous arrivez à la quatrième borne	état de bien être intense
vous arrivez à la cinquième borne	abstraction de votre corps physique

Avec votre **conscience illimitée**, vous partez **pour un merveilleux voyage vers le soleil**.

Vous contemplez votre corps, votre conscience se situe dans la pièce. Avec assurance, vous allez progressivement sortir de la pièce et vous dirigez vers le soleil. Votre conscience à toute capacité à entrer dans le soleil dans lequel vous plongez et prenez ce bain de force vitale. Prenez en vous cette énergie. Vous vivez toutes les lumières du soleil et c'est tout votre être qui se charge d'énergie solaire. **Transformez votre conscience en conscience énergie, en conscience lumière. Prenez tout votre temps.**

Très tranquillement, vous allez revenir, **vos conscience va se rétracter pour se retrouver ici, c'est le voyage de retour.**

Vous entrez dans la pièce et contemplez votre corps et, avec la force de votre conscience lumière, vous allez remplir votre corps de chaleur, de lumière, de force vitale et d'amour...

À présent, de vous-même, vous reprenez **le sentier** et faites le chemin inverse en passant de la borne 5 à la 1ère.

Prenez contact avec l'inspire et l'expire et allongez progressivement les deux phases de votre respiration

Votre relax est à présent terminée