

L'installation

Choisissez un lieu calme et confortable. Assurez-vous de pas être dérangé durant toute la durée de la méditation.

Vous pouvez créer une ambiance agréable et relaxante avec de la musique, des bougies, de la lumière tamisée.

Installez-vous confortablement soit assis dos bien droit, pieds à plat sur le sol, soit allongé.

Fermez les yeux.

Gardez à l'esprit que vous êtes non seulement une personne avec un corps physique matérialisé, mais également un ensemble d'énergies, de fréquences et de vibrations syntonisées et en cohérence avec tout l'univers qui vous entoure.