

La relaxation en automne.

A l'heure où les oiseaux s'envolent vers des climats plus cléments,
nous sommes contraints de rester fidèle
à l'automne installé et à l'hiver qui pointe son nez.

Aussi pendant cette saison qui nous attire à l'intérieur de nos maisons vers la douce chaleur des cheminées, des couettes et des chandails,

je vous propose un instant de détente et d'harmonisation des énergies.

La relaxation est une grande liberté.

Lorsque nous sommes en état de méditation nous expérimentons le plaisir de la détente, la capacité à dénouer nos tensions.

Avec de la musique pour nous accompagner, la méditation nous invite à la relaxation du mental et du corps et peut-être pourquoi pas à une façon de se connecter avec notre âme.

Selon les pays, les croyances, les traditions, l'art de la détente, la connexion avec ce qu'il y a de plus beau et de plus grand chez l'être humain, se traduit de différentes façons.



Les moines tibétains créent des mandalas et leurs beautés surprennent nos sens et touchent à la magie.



Agnès Levasseur Aromathérapeute / Phyto-Énergéticienne / Olfacto-Thérapeute

☎ 01.34.08.29.60 / 06.81.83.64.18 <http://www.aromabienetre.com>

En Inde berceau du Yoga, l'art de la méditation est lié à la spiritualité.

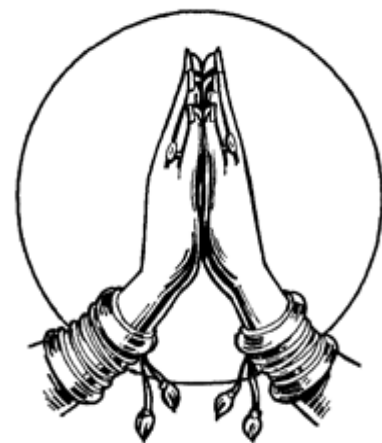


Il est très important de différencier spiritualité et religion.
« *L'Occidental croit généralement qu'il est un corps doté d'un esprit et d'une âme.*

La plupart des Indiens pensent qu'un homme est une âme et un esprit et qu'il a un corps. »

« *Cette divergence fondamentale et traditionnelle dans les points de vue est en*

train de s'effriter. Beaucoup d'Occidentaux, même s'ils jouissent de tout le confort matériel, recherchent aujourd'hui une signification plus profonde à la vie que la simple acquisition de ce confort matériel » Citations du site de Amma



L'exercice de relaxation que je vous propose de réaliser est extrait de l'**Atelier que j'organise sur l'harmonisation et l'équilibrage des énergies corporelles et auriques.** (*voir onglet Formations de mon site*)

Il s'agit d'harmoniser les chakras et de cette façon de réussir une relaxation profonde. Avec des **Huiles Essentielles** spécifiques on peut harmoniser voir « éveiller » les chakras. Chacun d'entre eux est notre histoire et l'alignement harmonieux des énergies qui les anime, permet à notre vie d'être, elle aussi tournée vers l'harmonie, le bien-être.

Chaque chakra possède une synergie d'Huiles Essentielles adaptées, réalisée en spray pour l'aura ou « spray Aurique ».

Mais chez vous puisque vous ne possédez pas ces différents sprays, vous pouvez Utiliser l'Huile Essentielle d'Oliban (Encens) ou de Santal Blanc, attention pour cette dernière aux contres-çons, (voir dans : Procédés de fabrication dans l'onglet 'Les huiles Essentielles parlons d'elles').



Je vous propose de réaliser cet exercice de relaxation chez vous à tout moment de la journée. Observez le dessin des chakras afin de pouvoir facilement les visualiser pendant la séance. Je ne vous propose pas de réaliser en ligne une relaxation de ce type puisque malgré les performances d'internet les senteurs ne passent pas encore mais vous pouvez **lire ou enregistrer le texte de la relaxation pour pouvoir suivre facilement cet instant de détente.**

Je vous souhaite une belle relaxation

Afin d'agir dans le respect de l'environnement le texte de la relaxation est accessible séparément pour impression. **Sur l'onglet Actualités / Formations vous trouverez un fichier pdf à imprimer 📄 nommé « Relaxation d'harmonisation des Chakras »**



Agnès Levavasseur Aromathérapeute / Phyto-Énergéticienne / Olfacto-Thérapeute