

## Relaxation d'harmonisation des chakras.

Assurez-vous que vous ne serez pas dérangé pour le temps de cette relaxation.

Installez-vous confortablement.

Ne soyez pas serrés par vos vêtements et couvrez-vous.

- ∞ Déposez une seule goutte de l'Huile Essentielle, que vous avez choisie, sur le chakra du troisième œil appelé 'Ajna'. Il se situe entre les deux sourcils. (**Attention de ne surtout pas en mettre dans les yeux.** Déposez la goutte sur votre doigt et appliquez doucement sur le point choisi.)
- ∞ Vous pouvez également déposer une seule goutte de la même huile Essentielle sur le chakra du cœur (couleur verte) appelé aussi 'Anahata'

Choisissez la position assise ou allongée du moment que vous êtes bien installé.

Les bras sont le long du corps ou, si vous avez choisi la position assise, posés sur les cuisses.

Fermez les yeux.

Respirez calmement par le nez.

Sentez l'air frais dans les narines à l'inspiration et sentez l'air tiède dans les narines à l'expiration.

Visualisez une fleur épanouie comme un lotus ou une fleur de pivoine.



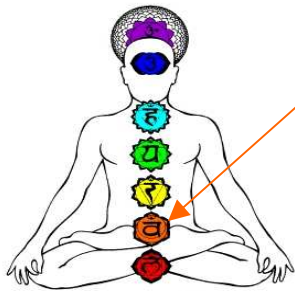
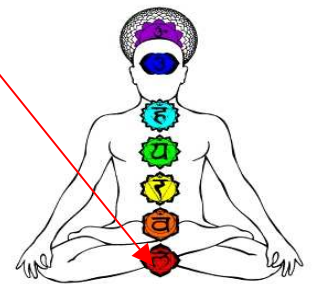
**Suivez doucement votre respiration. Imaginez votre souffle comme une vague.**



## Relaxation d'harmonisation des chakras.

Vous allez commencer par le premier chakra ou '*chakra racine*' situé à la base de votre tronc. Vous allez imaginer que vous posez cette jolie fleur d'un très beau rouge sur ce premier chakra. Vous laissez cette couleur rouge envahir votre bassin, la fleur est posée et sa couleur vous donne beaucoup de lumière et de douceur. Tout votre bassin est d'une jolie couleur rouge. Vous respirez doucement

*Relax*

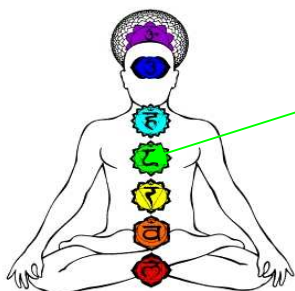
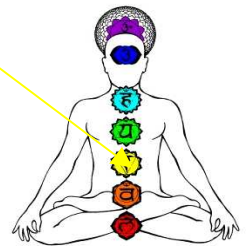


Et puis sur le deuxième chakra ou '*chakra sacré*' situé sous le nombril vous aller poser une jolie fleur orange et vous laissez cette jolie couleur orange inonder tout le bas de votre ventre l'intestin le nombril la fleur est posée et sa couleur orange vous donne beaucoup de lumière et de douceur. Vous respirez doucement.

*Relax*

Et puis sur le troisième chakra ou '*chakra solaire*' situé au niveau du sternum ou de ce que l'on nomme le plexus solaire Vous allez imaginer que vous poser une jolie fleur d'un très beau jaune et vous laissez cette couleur jaune inonder tous vos organes, le foie, l'estomac, la rate. Le jaune intense et profond vous donne beaucoup de lumière et de douceur. Tous vos organes sont baignés par la jolie couleur jaune. Vous respirez doucement.

*Relax*

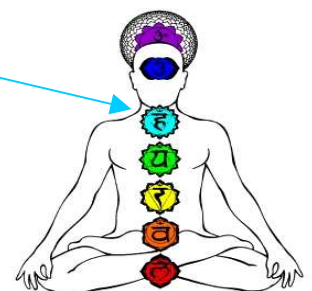


Et puis sur le quatrième chakra ou '*chakra du cœur*' situé au milieu de la poitrine au niveau du cœur vous allez imaginer que vous poser une jolie fleur d'un très beau vert et vous laissez cette couleur verte inonder tout votre poitrine, vos poumons, votre cœur. La couleur verte est intense et profonde elle vous donne beaucoup de lumière et de douceur. Votre poitrine est inondée par la jolie couleur verte. Vous respirez doucement.

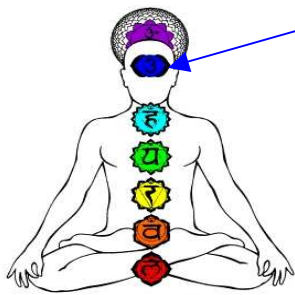
*Relax*

Et puis sur le cinquième chakra ou '*chakra de la gorge*' situé au creux du cou là où une petite gorge se forme vous allez poser une jolie fleur d'un très beau bleu et vous laissez cette couleur bleu inonder tout votre cou, votre gorge et la couleur bleue est intense et profonde elle vous donne beaucoup de lumière et de douceur. Votre gorge, votre thyroïde, sont inondées par la jolie couleur verte. Vous respirez doucement.

*Relax*



## Relaxation d'harmonisation des chakras.



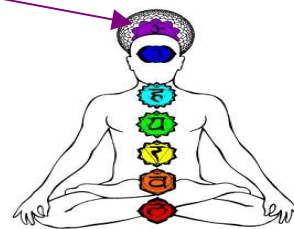
Et puis sur le sixième chakra ou '*chakra du troisième œil*' situé entre les deux sourcils vous allez poser une jolie fleur d'une couleur indigo et vous laissez cette couleur indigo inonder votre front, vos yeux. La couleur indigo est intense et profonde elle vous donne beaucoup de lumière et de douceur. Votre front, vos yeux sont baignés par la jolie couleur indigo.

Vous respirez doucement.

*Relax*

Et puis sur le septième chakra ou '*chakra couronne*' situé au sommet du crâne Vous allez poser une jolie fleur d'un très beau violet et vous laissez cette couleur violette inonder toute votre tête. La couleur violette est intense et profonde elle vous donne beaucoup de lumière et de douceur. Vous allez imaginer un cône de lumière partant du sommet de votre crâne pour aller vers l'infini et la jolie couleur violette s'étale en faisceaux vers l'immensité.

Vous respirez doucement



Et puis tout doucement vous allez reprendre contact avec le sol sur lequel vous êtes allongée ou la chaise; en remuant doucement les pieds, les orteils, les genoux, les doigts, les mains, les épaules, la tête que vous laissez aller à droite puis à gauche. Vous frottez doucement votre visage vous baillez et à votre rythme vous ouvrez les yeux.

*Vous êtes en pleine forme et je vous souhaite de vivre une journée ou une soirée de lumière.*

