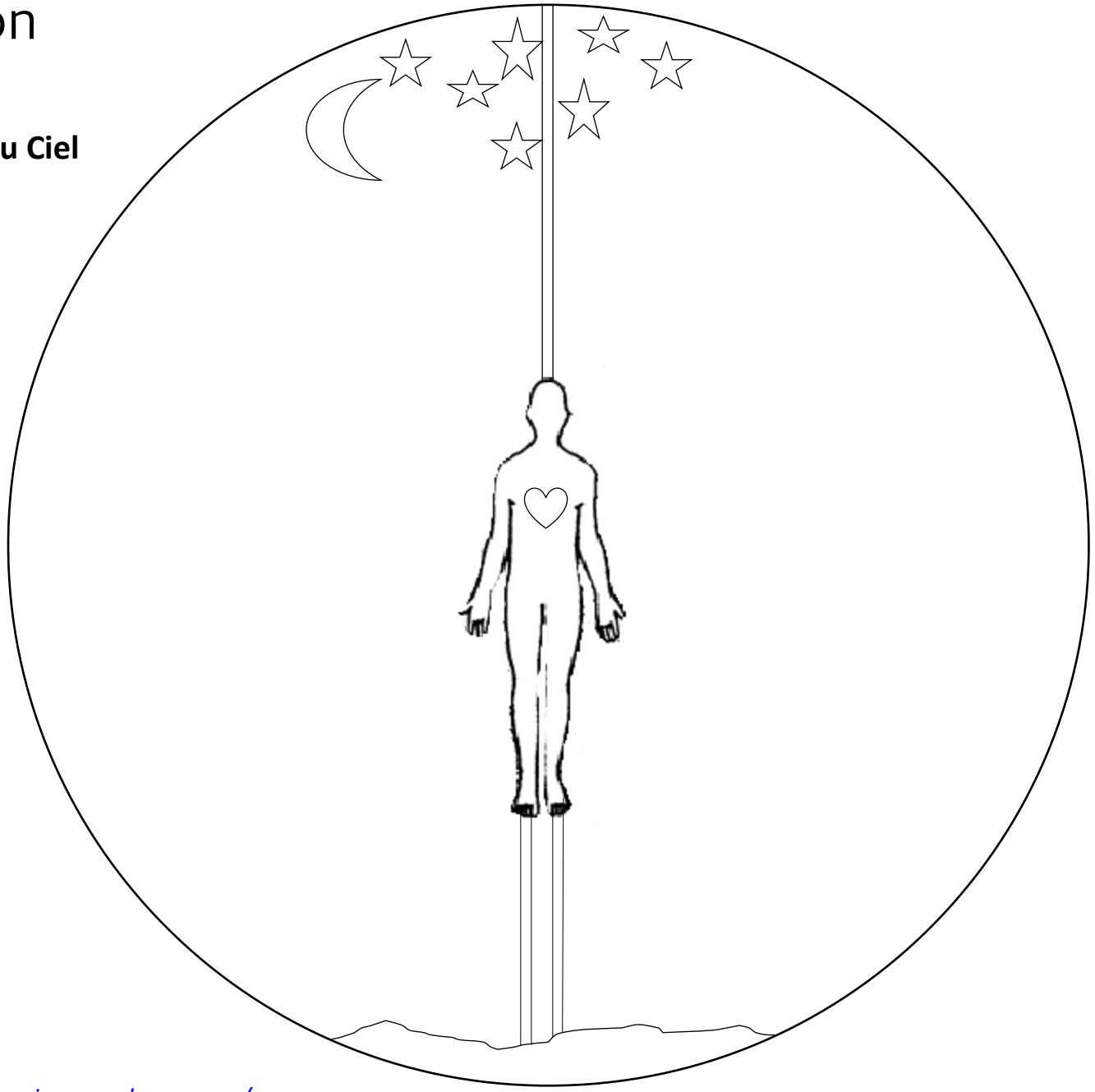
Mandala Connexion

Fais ta connexion à la Terre et au Ciel dans un endroit calme :

1. Ferme les yeux
2. Respire profondément 7 fois
3. Imagine un rayon de lumière qui vient du ciel, entre par le sommet de ta tête et descend jusqu'à ton cœur
4. Imagine deux rayons de lumière qui sortent de la Terre, entrent sous tes pieds et montent jusqu'à ton cœur
5. Les rayons se mélangent dans ton cœur – tu peux voir des couleurs ?

   Ressens cette énergie en toi !
6. Prends tes crayons de couleur
7. Dessine ! Et dessine-toi !



Offert par Jeanne https://surlechemindelumiere.wordpress.com/