Mandala Enfant de Gaïa

Connexion avec la Terre :

1. Ferme les yeux

2. Respire profondément 7 fois
   - INSPIRE la lumière
   - EXPIRE les tensions

3. Relie toi à ton cœur, et visualise deux rayons de lumière qui en sortent, descendent sous tes pieds et vont rejoindre le cœur de la Terre

4. Puis imagine ces rayons qui remontent du cœur de la Terre, entrent sous tes pieds, et montent jusqu'à ton cœur

   Prends le temps de laisser cette énergie emplir ton être, et ressentir …

5. Imagine le Paradis sur Terre, visualise…rêve…

6. Concrétise cette/ces vision(s) par le dessin… les couleurs… les mots…



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