

Pourquoi méditer ?

La méditation est un outil pour vous aider à être plus conscient.

Cela permet de se retrouver, d'avoir un temps de pause, de recevoir des messages, d'entendre son intuition, de réajuster l'énergie de son corps

Peu importe la méditation que vous pratiquez, il en existe des tas. Il faut simplement trouver celle qui vous parle et qui est facile pour vous de faire.

Si vous n'avez pas l'habitude de méditer, au départ, vous aurez probablement l'impression que cela vous apporte un peu de bien-être puis de plus en plus, après chaque méditation, vous ressentirez une grande sérénité. Vous pourrez même recevoir à force des messages de votre inconscient, votre âme, des êtres de lumière...

Je peux vous proposer de vous guider et d'expérimenter ce que j'appelle

« le voyage sensoriel méditatif avec bain sonore. »

C'est une forme de méditation qui va vous aider à vous connecter à votre monde intérieur. Pour cela je vais vous aider à utiliser la visualisation et/ou vos ressentis. Vous allez voyager à travers des paysages apaisants, des scènes d'aspirations personnelles, des environnements curatifs. Je vous guide à utiliser votre imagination. Certaines personnes ont du mal à visualiser mais leurs autres sens se mettent en éveil. Cela leur permet de profiter pleinement de la séance.

Cette méditation est une pratique puissante pour que vous créiez une expérience de transformation unique.

J'utilise mes capacités médiumniques pour cela afin de recevoir ce qui doit être dit sur le moment pour vous. Je vous aide ensuite à interpréter ce que vous avez vu et ressenti durant toute la méditation si vous en ressentez le besoin en fin de séance.

Durant toute la séance, il est donc possible et très certains que

Vous perceviez

- Des images, des symboles, des paraboles
- Des scènes vives et apaisantes
- Vos sens (ils seront plus net car ils se réveilleront)

Vous receviez

- Des messages de votre âme
- Des êtres de lumière (anges gardiens, guides spirituels, archanges...)
- Des soins d'énergie

Le voyage méditatif vous apportera

- De la relaxation, un bien-être émotionnel
- Des clés, des prises de conscience, une clarté mentale
- Une plus grande découverte de soi

