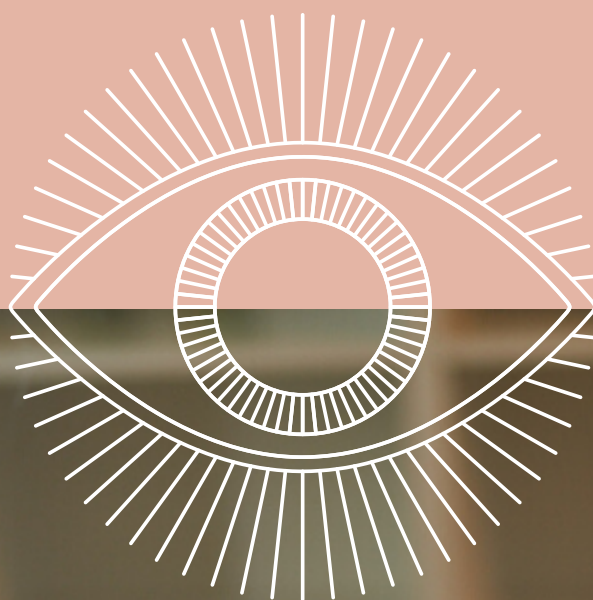


2 rituels

POUR DÉBUTER & TERMINER SA RETRAITE



Créer un espace sacré

Installe-toi dans une pièce où tu ne seras pas dérangée et coupe ton téléphone. Ce moment est un moment rien que pour toi.

Purifier l'espace

Pour créer un espace sacré, tu peux commencer par faire brûler un peu d'encens, du papier d'arménie, de la sauge ou du Palo Santo si tu en as déjà. Cela va permettre de purifier l'espace et le corps des énergies négatives.

Représenter les 4 éléments

Tu peux installer dans la pièce ou sur un petit "autel" des objets qui feront référence aux 4 éléments de la nature.

L'eau : prépare un verre d'eau, ou un vase avec des fleurs. Ou bien disposer des coquillages par exemple.

Le feu : tu peux allumer quelques bougies.

La terre : tu peux disposer des pierres ou une plante en terre.

L'air : cela peut-être un bâton d'encens qui va dégager de la fumée

Tu peux également ajouter des cristaux, si tu t'intéresses à la lithothérapie.

Tu peux également ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles sur tes poignets si tu t'intéresses à l'aromathérapie.

Rituel d'ouverture

Installe-toi confortablement et ferme les yeux.

Reprends contact avec ta respiration et petit à petit avec ton
intérieurité.

Ouvre les yeux et note sur un carnet ou une feuille quel est ton état
physique, émotionnel et mental du moment.

Note ce que tu attends de ce week-end slow et ce que tu en espères.

*Si tu as un oracle chez toi, tire une carte. Cette carte t'aidera peut-être à
travailler quelque chose en particulier.*

Quand tu as terminé, ferme les yeux, joins tes mains en prière devant
ta poitrine et pose une intention / un souhait / un vœux pour cette
retraite.

Rituel de clôture

Installe-toi confortablement et ferme les yeux.

Reprends contact avec ta respiration et petit à petit avec ton
intérieurité.

Ouvre les yeux et note sur ton carnet ou ta feuille quel est ton état
physique, émotionnel et mental du moment.

Note ce que tu as appris sur toi-même et ressenti durant ce week-end
slow.

*Si tu as un oracle chez toi, tire une carte. Cette carte t'aidera peut-être une
guidance / quelque chose à retenir de ces retraite.*

Quand tu as terminé, ferme les yeux, joins tes mains en prière devant
ta poitrine et pose une intention / un souhait / un vœux pour la suite.