Premier Voyage Intérieur

Kit Pré-Séance

Prépare-toi à vivre une première séance douce, profonde et rassurante.

Préparation 24h avant

Une routine douce pour préparer ton corps et ton esprit

Rituel express pour le jour J

Des gestes simples pour t'ancrer dans la sérénité

Intégration douce 72h

Conseils pour prolonger les bienfaits de ta séance

Checklist imprimable

Un guide pratique pour ne rien oublier

Inner-Transcendance

Angers • Laval • Cholet • Nantes

Inner Transcendance

Comment te préparer avec douceur

Bientôt le grand jour ! La veille de ta séance, mets toutes les chances de ton côté en prenant soin de ton corps et de ton esprit. Cette préparation douce et naturelle t'aidera à aborder ta première expérience avec confiance et sérénité.

Voici quelques conseils simples pour te préparer en douceur, dans le respect de ton rythme et de tes besoins. Chaque geste compte pour créer les conditions optimales de ton voyage intérieur.

Hydrate-toi bien la veille

Bois de l'eau régulièrement dans les 24h qui précèdent la séance. Un corps bien hydraté favorise une expérience plus fluide et permet à ton organisme de mieux accueillir les sensations nouvelles.

Prends le temps de bien dormir

Essaie de te coucher un peu plus tôt la veille pour arriver reposée et pleine d'énergie le jour J. Un bon sommeil t'aidera à aborder la séance l'esprit clair et le cœur ouvert.

Évite les écrans tard le soir

La lumière bleue des téléphones et ordinateurs peut perturber ton endormissement. Préfère un moment calme (lecture, relaxation) avant de dormir pour apaiser ton esprit.

Pose une intention simple

Choisis un mot ou une courte phrase qui exprime ce que tu souhaites vivre pendant la séance, par exemple confiance ou lâcher-prise. Garde cette intention en tête comme fil conducteur le jour J. Viens sans attente, avec un esprit ouvert à ce qui peut émerger.

Prépare une tenue confortable

Choisis des vêtements dans lesquels tu te sens à l'aise et libre de bouger (de préference de couleur clair et unie...). Ton corps pourra ainsi se détendre sans contrainte durant la séance.

Ce que tu peux ressentir avant : de l'excitation, de l'appréhension, quelques doutes... *Pas d'inquiétude, c'est tout à fait normal !* Ces émotions font partie du processus et témoignent de ta sensibilité à cette nouvelle expérience.

Le jour de ta séance

Ça y est, c'est le jour J ! Ce moment que tu as anticipé est enfin arrivé. Voici un petit rituel express pour t'aider à aborder la séance sereinement, ainsi que quelques repères bienveillants sur ce que tu pourrais ressentir pendant le voyage.

Ce rituel simple mais puissant va t'accompagner dans cette transition vers ton espace intérieur. Prends le temps de le faire à ton rythme, sans pression, en écoutant simplement les besoins de ton corps et de ton cœur.

01

Respiration 4-6

Prends 3 grandes respirations en inspirant 4 secondes par le nez, puis en expirant 6 secondes par la bouche. Répète lentement ce rituel respiratoire pour envoyer à ton corps le signal qu'il peut se relaxer et s'ouvrir à cette nouvelle expérience.

02

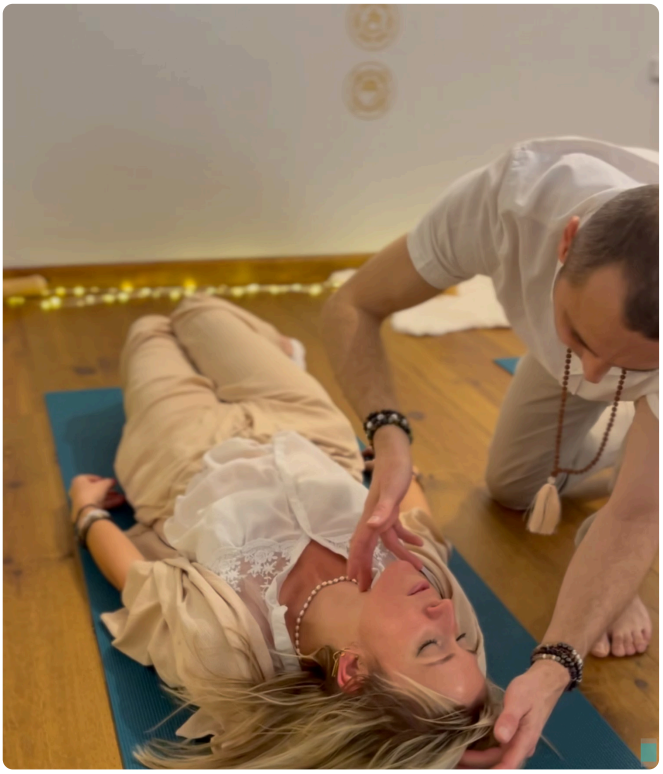
Mains sur le cœur et le ventre

Pose une main sur ton cœur et l'autre sur ton ventre. Ferme les yeux quelques instants et sens ta respiration sous tes paumes. Ce simple geste t'ancre dans le moment présent et rassure ton corps en lui rappelant qu'il est en sécurité.

03

Phrase d'ancrage

Répète-toi mentalement une phrase qui t'apaise, par exemple : *« Je me laisse guider en confiance. »* Choisis quelques mots qui te parlent et répète-les doucement pour te mettre dans un état d'esprit positif et réceptif.



Ces quelques minutes de préparation sont un cadeau que tu t'offres. Elles créent un pont délicat entre ton quotidien et cet espace sacré de découverte intérieure que tu vas explorer.

Sensations possibles pendant la séance

Ton corps est un instrument sensible et intelligent qui va réagir naturellement à cette nouvelle expérience. Voici quelques sensations courantes que tu pourrais ressentir - chacune d'entre elles est parfaitement normale et témoigne du processus de libération qui s'opère en toi.

Frissons

Tu peux ressentir de légers frissons ou des picotements, comme des vagues d'énergie qui parcourent ton corps. Ces sensations indiquent que ton système énergétique s'active et que des blocages se libèrent en douceur.

Larmes

Il peut t'arriver de pleurer sans raison triste apparente – ce sont parfois des émotions qui se libèrent naturellement. Ces larmes sont souvent libératrices et témoignent d'un profond relâchement émotionnel.

Mouvements involontaires

Ton corps peut bouger tout seul par moments (mains qui se lèvent, tête qui oscille doucement...). Ce sont des micro-mouvements normaux qui aident à relâcher les tensions accumulées dans tes muscles et tes fascias.

Comment répondre à ce que tu vis

Si une émotion forte ou une sensation étrange survient, accueille-la avec douceur et bienveillance. Par exemple, pose une main sur ton cœur (ou là où tu la sens), bouge lentement pour accompagner ce qui se passe, et continue de respirer profondément. Ces gestes simples aident ton corps à libérer ce qu'il ressent en toute sécurité, dans le respect de ton rythme naturel.

Rappelle-toi que chaque personne vit cette expérience de manière unique. Il n'y a pas de "bonne" ou de "mauvaise" façon de ressentir. Fais confiance à ton corps - il sait exactement ce dont il a besoin pour guérir et se libérer.

Les 3 jours après la séance

La séance est terminée, mais le voyage continue les jours suivants ! L'intégration fait partie du processus et est tout aussi importante que la séance elle-même. Ces moments de transition permettent à ton être profond d'assimiler et d'ancrer les transformations vécues.

Voici comment prolonger en douceur les bienfaits de ton expérience dans les 72 heures qui suivent. Ces pratiques simples mais puissantes t'accompagneront dans cette phase délicate où ton système intérieur continue son travail de rééquilibrage.

Marche en conscience

Offre-toi chaque jour une petite marche en plein air (même 10 minutes). Marche lentement, ressens le contact du sol sous tes pieds et l'air sur ta peau. Cette marche méditative aide ton corps et ton esprit à intégrer ce que tu as vécu en créant un lien harmonieux avec la nature.

Écris 5 lignes

Prends quelques minutes pour noter tes ressentis dans un carnet ou un journal. Écrire ce que tu as vécu (même juste cinq lignes) permet d'extérioriser tes émotions, de clarifier tes pensées et de prolonger le bienfait de la séance. C'est un dialogue précieux avec toi-même.

Respire chaque jour

Continue à pratiquer de courtes séances de respiration les jours suivants. Par exemple, tu peux refaire l'exercice de respiration 4-6 chaque matin pendant 5 minutes. Ces respirations profondes t'aideront à rester détendue et centrée après la séance.

Cette phase d'intégration est un moment privilégié où les graines semées pendant ta séance continuent de germer en douceur. Sois patiente et bienveillante avec toi-même - les transformations les plus profondes prennent parfois du temps à se révéler pleinement.

Tu veux aller plus loin ?

Ce premier voyage n'est qu'un début... Si tu souhaites poursuivre l'exploration et recevoir d'autres ressources inspirantes, rejoins notre communauté bienveillante. Ensemble, nous continuons d'explorer les chemins de la transformation intérieure dans un esprit de douceur et d'authenticité.

Notre communauté est un espace sécurisant où partager tes expériences, poser tes questions et découvrir de nouvelles pratiques pour nourrir ton développement personnel. Tu y trouveras des âmes sensibles qui, comme toi, ont choisi d'explorer leur univers intérieur.

Newsletter "Le Voyage Intérieur"

Reçois chaque mois les dates des séances et des ateliers

Inscris-toi à notre newsletter pour être tenu informé de tous les événements à venir. Nous t'enverrons chaque mois le calendrier des séances et des ateliers thématiques. Ainsi, tu pourras facilement planifier ton prochain rendez-vous avec toi-même.

Groupe WhatsApp

Rejoins notre communauté

Fais l'expérience d'un espace de partage et de soutien mutuel. Nos membres sont là pour t'écouter, t'encourager et cheminer à tes côtés.

Partage tes expériences

Raconte ton vécu, tes réflexions, tes découvertes. Chaque témoignage est une source d'inspiration pour les autres.

newsletter

whtatsapp

Inner-Transcendance
SIREN 979 558 939
95 avenue du Général Patton, 49000 Angers
Vos données personnelles sont protégées (RGPD) — Désinscription en un clic

"Chaque pas vers soi est un pas vers la lumière"