

CONSIGNES POUR PROFITER DE VOS SEANCES

✓ RESPONSABILITE DE SOI-MEME ET DE SON CONFORT

Je suis libre de respecter mon bien-être, mes choix et mon confort.

✓ PRESENCE ACTIVE ET BIENVEILLANTE A SOI-MEME, ICI ET MAINTENANT

Je me centre sur moi-même et j'accueille toutes les sensations en m'orientant vers les plus agréables.

✓ AVEC LE REGARD DE LA 1^{ERE} FOIS

Je vis les phénomènes tels qu'ils se présentent, sans à priori, ni jugements. Je suspends toute analyse. C'est moi ici et maintenant.

✓ LIBERTE D'ACTION ET D'INITIATIVE

Je suis libre de m'asseoir si besoin. Je suis libre de m'exprimer ou non lors des partages.

✓ AUTONOMIE ET RESPECT

J'écoute et j'accueille l'autre sans jugement et sans analyser son intervention.

✓ LAISSER FAIRE

Je laisse faire les choses en moi sans effort, en accueillant de manière passive tous les phénomènes qui se présentent ou apparaissent à moi. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire !

