

Visualisation Yin Intuition & Vision



Bénéfices :

- Se connecter à ses désirs profonds et ses rêves sans honte ni peur
- s'accepter et s'affirmer comme on désire être vraiment
- remplir son besoin d'appartenance, d'être soutenue et acceptée
- augmenter son estime de soi en connaissant sa valeur et sa place dans le monde
- se reconnecter à sa sensualité et féminité unique, en accord avec la femme intérieure

Protocole :

- 1) Trouver un coin tranquille
- 2) Veiller à ne pas être dérangée pendant 15 min
- 3) S'installer confortablement (coussins...) et veiller à ne pas avoir froid ni soif.
- 4) Prévoir un petit carnet ou feuilles et un stylo à côté pour noter les visions et messages reçus à la fin de la visualisation.

C'est à vous !