

1^{ère} PHASE : 5mn

Marchez à votre rythme avec une respiration libre mais consciente. Profitez simplement de tout ce qui vous entoure...

2^{ème} PHASE : 5 mn

Essayez tout en poursuivant votre promenade de repérer toutes les **fleurs rouges** que vous croiserez sur votre chemin pour vous relier à votre **cakra racine**. (**Pour rappel localisation bas du ventre, coccyx**)

3^{ème} PHASE : 5 mn

Idem en essayant de repérer toutes les **fleurs orangées** que vous croiserez sur votre chemin pour vous relier à votre 2^{ème} **cakra (localisation zone du ventre)**.

4^{ème} PHASE : 5mn

Puis repérer toutes les **fleurs jaunes** pour vous relier à votre 3^{ème} **cakra ou plexus solaire (localisation légèrement au dessus du nombril)**.

5^{ème} PHASE : 5mn

Puis repérer toutes les **fleurs vertes ou plantes vertes** pour vous relier à votre 4^{ème} **cakra le lieu du cœur**

6^{ème} PHASE : 5 mn

Puis repérer toutes les **fleurs bleues** pour vous relier à votre 5^{ème} **cakra localisé au niveau de la gorge**

7^{ème} PHASE : 5 mn

Puis repérer toutes les **fleurs violettes** pour vous relier à votre 6^{ème} **cakra localisé au niveau du centre du front, le 3^{ème} œil**

8^{ème} PHASE : 5 mn

Puis repérer toutes les **fleurs blanches** pour vous relier à votre 7^{ème} **cakra ou cakra couronne localisé au sommet de la tête**.

9^{ème} PHASE : 20 mn

Sur le temps restant, je vous propose en fonction de la couleur des fleurs qui s'offriront à vous le long de votre chemin de vous répéter mentalement les expressions associées au cakra correspondant.

Fleur rouge (cakra racine) : J'EXISTE

Fleur orange (2^{ème} cakra) : JE RESSENS

Fleur jaune (plexus solaire) : JE FAIS

Fleur verte (plus difficile à trouver...) ou plante verte : J'AIME

Fleur bleue : JE COMMUNIQUE

Fleur violette : JE PERCOIS

Fleur blanche : JE SAIS

BONUS

SI AU COURS DE VOTRE PROMENADE UNE BELLE RENCONTRE SE PRESENTE A VOUS (une personne que vous n'avez pas vu depuis longtemps, un animal sauvage ou pas ou un lever ou un coucher de soleil, un arc en ciel...) réjouissez-vous de ce cadeau qui vous a été offert vous pourrez vous remémorer ce moment quand vous le souhaitez !!

BONNE BALLADE !!