
LA GAZETTE DE CATHERINE



Newsletter éditée par Catherine PETITBOIS
pour la pratique des mouvements d'énergie favorisant
une nouvelle écologie de la vie

www.lesateliersdessenia.fr



Comment se préparer en 10 minutes avant la pratique d'un mouvement de relaxation ?

Vous n'arrivez pas à vous détendre?

Quand j'étais plus jeune, j'avais comme vous, mal aux épaules en permanence, à la nuque, aux trapèzes. Le bruit de ma classe me dérangeait. Il m'empêchait de stopper le flot incessant des mêmes pensées, des mêmes événements.....arriver à transmettre à chaque élève ce dont il a besoin...Je ne voulais pas prendre de médicament chimique et les gélules végétales ne me soulageaient pas.

Comme vous, je me rongais les ongles sans pouvoir me maîtriser.

La nuit, je n'arrivais pas à dormir. Je n'arrivais pas à fermer vos yeux. Le sommeil ne venait pas. J'étais enfermée dans ma classe vingt-quatre heures sur vingt-quatre. j' avais une grande décision à prendre et je n'y arrivais pas. Ma respiration n'était pas ample. J'étais cernée par la peur, l'impatience, l'inquiétude, la tristesse, l'orgueil. Je n'avais pas confiance en moi puisque mes collègues semblaient gérer leur classe sans problème. Le doute me guettait à chaque instant. Je n'arrivais pas à gérer mon temps et mon énergie.

Je finissais la journée épuisée sans avoir réussi à garder ma sérénité....

Comme vous, je me sentais enfermée en moi même. Je m'abrutissais de travail pour fuir mon corps. Je n'avais pas la conscience que je pouvais amener la bienveillance dans chacun de mes organes. Je n'arrivais pas à m' aimer. Je n'étais pas ma meilleure amie pour moi même. Je subissais

catherine.petitbois@yahoo.com

l'alcoolisme de mon mari et son mutisme. Je n'écoutais la voix intérieure qui me susurrait qu'il vaut mieux être sans mari qu'avec un mari mutique...

Vous avez l'impression que vous allez exploser ?

Comme vous, mes relations avec les autres étaient conflictuelles.

Avec la pratique des mouvements de relaxation que je vous propose dans les vidéos en vente sur le site relaxmouvement.com, j'ai découvert la paix intérieure, le grand calme, la sérénité le jour comme la nuit. J'ai construit de nouvelles habitudes de vie.

Avant d'entrer dans la pratique du mouvement de relaxation, je vous propose de pratiquer tous les jours cette méditation pour préparer votre état intérieur.

Asseyez vous le dos bien droit.

Déposez tous vos soucis sur le sol dans la terre qui vous porte. Déposez toutes vos crispations. Entrez lentement en vous même comme dans une maison accueillante.

Fermez les yeux.

Fermez votre porte intérieure à toute pensée obsédante venant de l'extérieur comme de l'intérieur de vous même. Laissez l'air entrer doucement en vous. Ecoutez ce qu'il a à vous dire....

Laissez l'air sortir doucement de vous.

Visualisez une source d'eau pure à l'intérieur de votre ventre. Demandez à toutes vos cellules d'entrer dans la grande harmonie universelle et éternelle. Demandez à toutes vos cellules d'entrer dans la grande pureté universelle et éternelle.

Laissez entrer un très calme en vous. Vous ressentez une très grande stabilité intérieure.

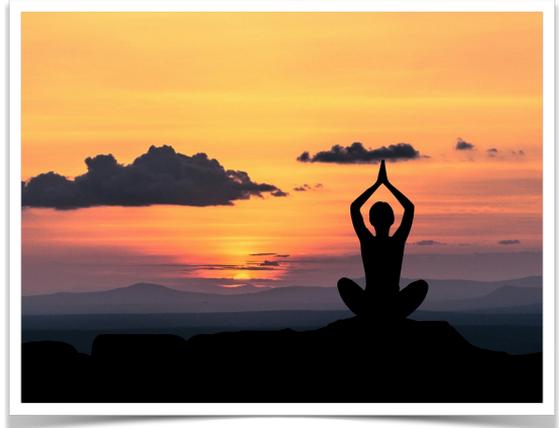
Restez autant de minutes qu'il vous plaira dans cette grande stabilité intérieure.

Ouvrez vos yeux dès que vous en ressentirez le besoin. Et reprenez votre activité normale sans perdre l'énergie ainsi accumulée en vous.

Observez les états d'âme qui viendront vous visiter. Observez l'énergie qui anime vos gestes. Observez les gestes qui vous donnent de l'énergie. Observez les gestes qui vous vident de votre énergie.

Reprenez cette méditation tous les jours si possible et toujours à la même heure.....

En pratiquant les mouvements de relaxation que je vous propose, vous rencontrerez petit à petit une détente globale, votre sommeil sera régénérateur, votre estime de soi florissante, une meilleure relation avec vous même et avec les autres s'élaborera au fur et à mesure de votre pratique quotidienne.



Pour continuer le travail intérieur, je vous invite à vous abonner gratuitement à cette Newsletter <https://tinyletter.com/Petitbois>
Et retrouvons-nous sur la chaîne Youtube Catherine Petitbois