



## Instaurer l'Harmonie en soi

- \* Dimension : du Corps
- \* Mantra : *" Je prends soin de mon corps et apprends à l'aimer comme il est, parce qu'il est unique et précieux "*.
- \* Mots clés : ordre, soin, autonomie, fluidité, bien-être, douceur, rituels

# \* \* Instaurer l'Harmonie



Après avoir exploré la dimension de l'Esprit et les clés nous permettant de ne pas laisser l'anarchie se répandre dans nos pensées, nous allons nous aventurer dans la dimension du Corps, pour apprendre à instaurer l'Harmonie à l'intérieur de soi. Il n'y a que comme cela que le chaos à l'extérieur disparaîtra !



\* Quand est-ce que Elyssia a donné rendez-vous aux enfants ? Où ? Pourquoi ?

---

\* Dans l'histoire d'Elyssia, pourquoi régnait-il le chaos sur la Terre ?

---



---

\* Une des techniques pour prendre soin de son corps et rétablir l'harmonie est la gratitude. Te souviens-tu de la phrase qu'Elyssia nous demande de répéter ?

" *Merci à chacune de ces parties d'être là, ....*

---

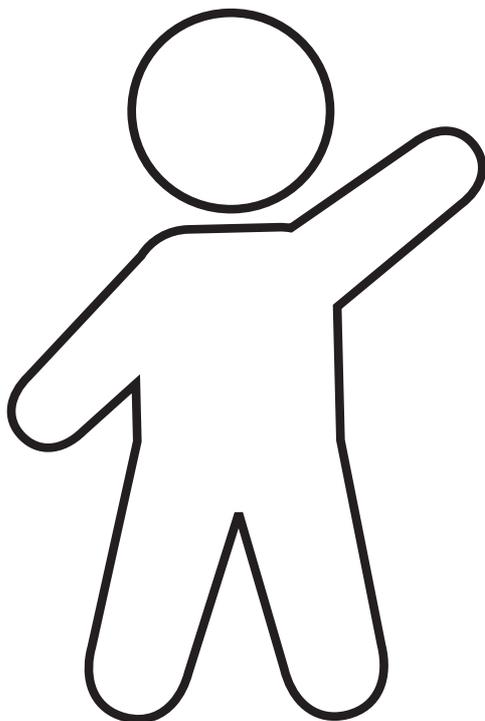
\* Si tu devais retenir un mot du poème de Obo, lequel ce serait ?

---



---

## PRENDRE SOIN DE SOI



1) Est-ce que j'ai mal quelque part dans mon corps ?

> Je fais un **scan corporel** et visualise toutes les parties de mon corps.

> J'indique sur le dessin par des points les endroits où j'ai mal.

2) **Baume d'amour** :

> J'enveloppe tout mon corps, ses organes et ses cellules dans de l'amour.

> Sur le dessin j'entoure la silhouette d'un halo jaune pour indiquer la lumière que j'envoie tout autour.

3) Je m'engage à prendre soin de mon corps par des rituels bien-être. Je pense à le **remercier** d'être solide et là pour moi.

## À RETENIR

\* Apprendre à se guérir soi-même : une **hygiène de vie intérieure** primordiale, qui permet à tous de vivre en Paix, et en Harmonie, avec les autres et son environnement.

\* Prendre soin de l'intérieur de notre **corps** et de notre esprit nous permettra de déployer l'harmonie dans nos relations, mais aussi dans notre **lieu de vie**, et sur la **Terre**, pour qu'ainsi cela se répercute dans tout **l'univers** !

\* Des rituels pour prendre soin de soi : être en **gratitude** pour notre corps, ce miracle, et **s'y relier** avec douceur, en touchant et malaxant nos membres, et par la pensée, en opérant un **scan corporel**. Le soigner avec une **alimentation saine** et **écouter** les messages qu'il nous envoie permettra d'enrayer la disharmonie.

# \* Instaurer une hygiène de vie intérieure

 3

Voici un exemple de routine bien-être que je te propose d'essayer. À toi d'indiquer à quel moment de la journée tu souhaites faire les exercices. Il n'y a pas besoin que cela soit long, juste prendre un moment à toi, en conscience, pour prendre soin de ton corps. Voici un exemple d'activités.

\* 1

## BIEN SE RÉVEILLER

Le matin, avant même d'ouvrir tes yeux, prends le temps de te réveiller. Étire-toi, et remercie pour cette nouvelle journée qui commence.



## DANSE LIBRE

Pas besoin de savoir danser pour libérer son corps des tensions et s'amuser. Mets une musique que tu aimes, et laisse les mouvements t'emporter !



## RESPIRATION

Pour maintenir notre organisme en bonne santé, il faut savoir bien respirer !



Inspire  
3 secondes

Retiens  
6 secondes

Expire tout  
ton souffle

\*

## YOGA

Des postures pour instaurer l'harmonie dans ton corps \*

Le guerrier :  
pour renforcer  
les cuisses !



La balance :  
pour les  
abdos



L'enfant :  
pour  
s'apaiser et  
se reposer



## ALIMENTATION

Se nourrir de choses saines est essentiel, et nous avons besoin de bien peu de choses finalement !



Boire de  
l'eau



Se recharger  
avec l'énergie  
du soleil



Une  
alimentation  
équilibrée

# \* Instaurer une hygiène de vie intérieure



À toi maintenant de créer TA routine bien-être. Tu peux dessiner et écrire ce qui te fait du bien au cours de la journée !

