

# RENCONTRE AVEC LE SAGE

Pour cet atelier Relax&Art, je vous propose de vous embarquer dans un voyage éveillé, une exploration méditative afin de vous relier à votre corps, de vous détendre puis de voyager à l'intérieur de vous-même. Je vous ai préparé une vidéo pour la méditation, à visionner avant de lire les prochaines pages de ce dossier. Pour cette méditation, je vous propose de vous installer dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.

Bon voyage !





# RENCONTRE AVEC LE SAGE

## ECRITURE SUR MON VOYAGE ÉVEILLÉ

Complète chaque phrase en utilisant l'écriture intuitive. Écris ce qui vient, ne cherche pas à ce que se soit cohérent, laisse venir les mots, sans trop réfléchir.

Ici et maintenant, après ce voyage méditatif, je me sens ...

Les émotions présentes à l'intérieur de moi sont ...

Quand je repense à mon voyage méditatif, je me rappelle que ...

Lorsque j'ai exploré la montagne, j'ai découvert autour de moi ...

Le sage rencontré dans cette montagne ressemblait à ...

Le message que m'a transmis le sage est que ...

L'objet symbolique que m'a transmis le sage est ...

Que signifie cet objet pour moi ...

Si je devais retenir 3 mots de ce voyage, ce serait ...

Quand j'observe mon dessin, je ressens ...

Qu'est ce que je vois sur mon dessin ...

Ma création me révèle que ...