

 **BORDEAUX** ancrage profond, stabilité, structure – Pour ceux qui : ont besoin de déposer des lourds bagages émotionnels ; qui nécessitent un ressourcement profond ; qui se sentent agités et ont besoin de ralentir et de se poser dans le calme.

 **ROUGE** ancrage, vitalité, force de vie, ressourcement, chaleur, stimulation - Pour ceux qui : se sentent épuisés et vidés et ont besoin de retrouver leur vitalité ; pour sortir d'un coup de fatigue ou après une maladie pour retrouver du tonus (à utiliser de courts moments à chaque fois (10/15 min.).

 **ORANGE** joie, créativité, enthousiasme, mouvement, spontanéité - Pour ceux qui : manquent de joie, durant les mois hivernaux afin de retrouver la lumière intérieure, pour les personnes qui se sentent froides et rigides, pour redonner un élan créatif à sa vie et recontacter l'enfant intérieur, pour sortir de la déprime et renouer avec son corps.

 **JAUNE** dynamisme, action, entrain, tonique, joie, lumière, stimulation - Pour ceux qui : manquent d'entrain, qui remettent au lendemain, qui ont besoin d'énergie pour entreprendre, qui ont besoin d'être stimulés avant de se mettre en action, pour retrouver l'élan des beaux jours.

 **VERT PISTACHE** apaisement émotionnel, antistress, relaxation, lâcher-prise - Pour ceux qui : se sentent saturés et ne tolèrent plus les émotions des autres, qui sont facilement irrités par les comportements d'autrui, qui veulent retrouver la paix et le sens de l'humour.

 **VERT EMERAUDE** équilibre, recentrage, introspection émotionnelle - Pour ceux qui : ont besoin de se recentrer sur leurs besoins, qui se dispersent facilement dans les relations aux autres, qui ont tendance à s'épuiser dans l'effort continu d'aider les autres, pour les thérapeutes qui ont besoin de se ressourcer au centre du cœur.

- ★ **TURQUOISE** réconfort, équilibre émotionnel, réharmonisation des relations - Pour ceux qui : se sentent envahis par les conflits extérieurs, qui ont besoin d'avoir des relations émotionnellement apaisées avec leur entourage, pour voir l'harmonie autour de soi et sortir du mode conflictuel.
- ★ **BLEU CYAN** communication, cohérence, écoute, choix, vérité, lucidité - Pour ceux qui : ont besoin de clarifier leurs idées et prendre des décisions cohérentes, pour apprendre à mieux s'écouter et communiquer avec facilité.
- ★ **BLEU INDIGO** vision intérieure, intuition, introspection, rêve - Pour ceux qui : on envie de se connecter avec leur monde intérieur, stimuler l'intuition, apprendre à accueillir les messages des rêves, envisager des points de vue différents
- ★ **VIOLET** paix intérieure, sagesse, calme, détente profonde, sommeil - Pour ceux qui : on besoin de se détendre en profondeur, lâcher le plan mental, retrouver la paix et le calme intérieur, accueillir des fréquences plus subtils pour se sentir plus légers.
- ★ **MAGENTA** intuition, inspiration, transformation, détachement - Pour ceux qui : manquent d'inspiration, qui se sentent limités par la vie, qui ont besoin d'ouvrir de nouveaux horizons, qui désirent prendre de la hauteur pour changer de plan de conscience et accueillir la transformation sans appréhension
- ★ **ROSE** apaisement, calme, douceur, détente, antistress - Pour ceux qui : se sentent stressés et au bout du rouleau, qui ont besoin de se détendre et de ralentir le rythme, qui pensent n'avoir pas de temps à perdre, qui sont trop exigeants avec eux-mêmes, qui veulent apprendre la douceur.