

# RITUEL : Réceptionner votre séance



## Accompagnement énergétique à distance

- 1** **Aménagez-vous un temps et un espace au calme**, pour prendre réception de votre séance. Eteignez toutes sources de distractions. Allumez une bougie et de l'encens dans la pièce au préalable, si cela ne vous dérange pas (facultatif).
- 2** **Pour vous préparer** (facultatif) avant le travail énergétique, vous avez la possibilité de faire le "**Rituel RCAP**" (*Respiration - Centrage - Ancrage - Protection*). Vous trouverez un cours OFFERT sur la plateforme [school.restaurerlamour.world](https://school.restaurerlamour.world)
- 3** **Trouvez la bonne position** dans laquelle vous souhaitez recevoir votre séance. L'important est d'être confortablement installé, en position assise ou allongée
- 4** **Acceptez de recevoir l'énergie de la séance** à distance effectuée par Catherine. Pour cela il vous suffit de prononcer mentalement ou à haute voix cette phrase d'intention :  
*"J'accepte et j'accueille maintenant, l'énergie de la séance à distance effectuée par Catherine le XX (date) à YY heure, Merci merci merci."*
- 5** **Démarrez l'écoute de la Méditation audio** proposée en accompagnement des séances (facultatif). Il vous suffit de vous détendre, de profiter de votre séance et de vous laisser guider par ma voix. Restez à l'écoute de ce qui se passe en vous de manière consciente, sans chercher à analyser avec votre mental. Si vous avez de mal à "visualiser", ce n'est pas grave. L'important est d'écouter et de vous laisser guider en conscience. *Je vous envoie cet audio "Nettoyage" dans nos échanges mails/whatsapp.*
- 6** **En fin de séance** : remerciez vos guides, l'âme de votre Flamme Jumelle (car toujours présente avec vous) et les énergies. Faites preuve de respect et de gratitude.  
*"Je remercie les guides et l'énergie pour cette séance"*
- 7** **Après chaque séance** : je vous invite à noter vos ressentis personnels. Vous pouvez continuer de prêter attention à ce qui se passe en vous et autour de vous après le travail énergétique.

*Vous pouvez m'écrire entre les séances et je reste à votre disposition si vous avez des questions. Je ne fais pas de "retour" à chaque séance car pas nécessaire, mais à la fin d'une série de 4 (il y a plus à dire). Je vous invite à m'écrire après les 4ème séance pour échanger.*

