

Apprentissage

Détente

Reconnexion

Méditer avec la méthode INSTINCT*

Ce guide explicatif vous accompagne
dans votre pratique et démystifie la
méditation.



LE TEMPLE D'O

SOMMAIRE

- | | |
|------------------------------------|----|
| 1. Introduction | p3 |
| 2. Débloquent l'accès à la méthode | p4 |
| 3. Bienfaits de la méditation | p5 |
| 4. Glossaire de pratique | p6 |
| 5. Initiation au journaling | p7 |
| 5. Mot de la fin | p9 |

INTRODUCTION

Bonjour à vous,

Je suis tellement heureuse que vous m'ayez accordé votre confiance. Si vous lisez ces quelques lignes, c'est que vous avez souscrit à la **méthode Instinct**.

Je suis ravie de pouvoir vous accompagner sur le chemin de la **méditation** et de la **pleine conscience**. Ce guide offert a pour but de vous offrir un complément à notre méthode en ligne.

Vous trouverez ici des **conseils** pour débloquent l'**accès** à la méthode, découvrir les **bienfaits** de la méditation, **démystifier** les termes de cette pratique.

Et n'oubliez pas, la méditation c'est s'accorder du temps pour soi : profitez de vos séances autant possible, faites preuve d'indulgence et d'amour envers vous-même.

Merci pour votre soutien et votre confiance,

Océane du Temple d'Ô



1. Cliquer sur le lien reçu

Une fois que vous avez payé l'accès à la méthode sur notre plateforme dédiée, vous allez recevoir un email avec un lien personnalisé pour vous créer un compte. Il est possible qu'il atterrisse dans vos spams.

Bonjour

Félicitations !

Vous venez de recevoir l'accès à Instinct | Challenge méditation & introspection !

Votre nom d'utilisateur est :

Pour vous connecter veuillez choisir un mot de passe en cliquant ici :

<https://energies-oa.systeme.io/dashboard/fr/registration/set-password/OMGkGDLS8TivHLHJYzYj6YCswTUGfrkUSLB8I2PFjuE>

[Désinscription](#)

2. Créer un compte

En cliquant sur le lien, une page s'ouvre pour vous permettre de créer un compte en choisissant un mot de passe.

Une fois créé vous pouvez profiter pleinement de la méthode Instinct.

Vous n'avez pas reçu d'email ?

N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse email suivante : oceane@letempledo.eu

Notre équipe SAV se fera un plaisir de vous permettre d'accéder à votre espace.

LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION

Reconnexion

Il est scientifiquement prouvé que la pratique régulière de la **méditation** et de la **pleine conscience** peut profondément transformer une vie, tant sur le plan **mental**, **émotionnel** que **physique**. Voici comment :

- Reconfiguration du cerveau et des émotions
- Changements **physiologiques** et **meilleure santé**
- Transformation des **schémas de pensée**
- Amélioration de la santé globale
- Augmentation de la **concentration**
- Redéfinition des **priorités** et **quête de sens**
- Amélioration du **bien-être émotionnel**

Pour ressentir et profiter pleinement des **bienfaits** de la **Méthode Instinct**, il faut **pratiquer régulièrement**. Voilà pourquoi notre programme couvre une période de **30 jours**, temps nécessaire pour **intégrer** la méditation à nos quotidiens déjà bien chargés.

Nous avons décidé d'apporter un peu plus de **clarté** sur les différents **thèmes** et **concepts** évoqués dans notre **méthode**. Vous trouverez ci-dessous quelques **courtes explications** si vous souhaitez approfondir votre **connaissance** du monde de la pleine conscience.

Respiration carrée (jour 1) :

La respiration dite carrée s'exécute en **4 temps égaux** : temps d'inspiration, temps de rétention, temps d'expiration puis temps de rétention à nouveau.

Elle permet de retrouver son calme, de retrouver un peu d'énergie, de se recentrer rapidement dans l'instant présent.

Enfant intérieur (jour 12) :

Ce programme n'a **pas de vocation thérapeutique**. L'idée ici est de vous proposer un cheminement pour aller à la rencontre de votre enfant intérieur et (re)créer une relation apaisée avec lui.

Si jamais vous avez souffert de traumatismes pendant l'enfance, un accompagnement par un professionnel de santé est vivement recommandé. Notre méthode ne se substitue pas à une thérapie ou des soins adaptés.

Temple intérieur (jour 15) :

Imaginez un endroit où puissiez vous permettre d'être exactement ce que vous êtes. Un endroit où vous vous sentez bien, en sécurité et totalement libre, sans injonctions ni jugements des autres et surtout de vous-même. Cet endroit existe, c'est ce qu'on appelle votre Temple ou sanctuaire intérieur.

Part divine (jour 27) :

la part divine est ce qui en nous est déjà relié à l'Absolu, au Sacré, au Soi, à Dieu ou à la Nature ultime.

Méditer revient à se recentrer pour laisser émerger cette présence silencieuse, éternelle et indestructible.

Animal guide (jour 29) :

L'animal guide est une énergie symbolique qui prend la forme d'un animal, réel ou mythique et qui reflète une force intérieure dont vous avez besoin.

Il se manifeste souvent de façon spontanée dans votre spiritualité, votre imaginaire ou votre pratique méditative.

Il représente une part de vous ou un allié spirituel qui vous aide à traverser vos étapes et vos difficultés.

Sept Chakra (jour 30) :

Le mot chakra signifie « roue » en sanskrit. Ils ne sont pas visibles par l'œil humain. Ce sont en fait des centres énergétiques qui constituent la base de la médecine ayurvédique en Inde.

Ils sont environ 88 000 répartis sur le corps humain. Les plus connus sont les sept principaux chakras, le premier part du périnée et le septième se trouve au sommet de la tête, Ils s'alignent le long de la colonne vertébrale.

INITIATION AU JOURNALING

Expression

Pourquoi tenir un journal ? L'écriture peut vous permettre de vous vider la tête et de mieux gérer vos émotions et vos défis. Cumulé à la méditation, le journaling permet de documenter vos sensations, de vous ancrer dans l'instant et de prolonger la pratique méditative.

Voici quelques exercices :

Commencez par « **Aujourd'hui, je ressens...** » puis décrivez l'**émotion** qui vous traverse, dans quelle partie du **corps**, quel **besoin** ça traduit...

Après votre **méditation du jour** écrivez **3 choses** pour lesquelles vous êtes **reconnaisant(e)** aujourd'hui et pourquoi.

Après votre **méditation du soir**, faites **deux colonnes** « Ce que je laisse aller aujourd'hui / Ce que je garde précieusement et remplissez-les.

Dessinez une **silhouette corporelle** simple et écrivez à l'intérieur ce que vous ressentez (tension, chaleur, légèreté, émotion...)

MOT DE LA FIN

J'espère que ce petit **guide** vous aura accompagné(e) et aidé(e) dans la découverte de la **méditation**, ainsi que ses bienfaits.

J'espère qu'il vous a donné envie de méditer et qu'il a répondu aux **questions** que vous pourriez avoir. Si vous avez d'autres interrogations, n'hésitez pas à m'écrire à l'adresse suivante : oceane@letempledo.eu

La **méthode INSTINCT** c'est bien plus qu'un **challenge** de méditation, c'est une **mission** : celle de vous aider à retrouver **bien-être** et **sérénité**.

Je prépare de futurs programmes pour répondre encore mieux à vos **besoins**. Si vous avez des **idées précises**, n'hésitez pas à m'en parler. Construisons ensemble votre **chemin** vers le bien-être.

Océane du Temple d'Ô