



DANSER POUR SE LIBERER  
ET SE TRANSFORMER

Voici le lien sur lequel tu peux cliquer pour accéder à ton voyage  
audio :

[Accéder à la séance audio Danser pour se libérer et se transformer](#)

*Bon voyage*

Séance Guidée de

# Danse Libre & Intuitive

Avant de décoller pour ce voyage je souhaite t'inviter à te remercier de t'offrir ce moment rien qu'à toi...

La destination sera fabuleuse !

Je vais t'accompagner à renouer avec ton corps, ton coeur et ton âme par les mouvements, la sensorialité et l'Ecoute

## PETITS CONSEILS POUR UNE GUIDANSE OPTIMUM

Je t'invite tout d'abord à écrire sur un carnet ta météo intérieure..

Comment tu te sens là maintenant ?



Je t'invite aussi à fermer les yeux durant tout le voyage pour mieux explorer, mieux ressentir ton monde intérieur



Installe toi dans un espace suffisamment grand pour te sentir libre dans ta gestuelle.



Les musiques choisies ont une durée assez longue et je te conseille d'augmenter le volume pour permettre à ton corps de s'en imprégner et à ton mental de lâcher.



Et puis écris... Il y a des moments où je t'y inviterai afin de poser tes ressentis !

