



Pour apprendre à méditer ou lâcher prise...

Zénitudes

Méditation avec voix - 50 min

Evacuez tous les soucis, extirpez tous les tracas, exhalez toutes les tensions hors de vous par la technologie « double you » et nettoyez votre conscient et votre subconscient de toutes ondes négatives. Cet enregistrement vous permet de vous débarrasser rapidement de toutes tensions parasites. Se détendre par la respiration en assis bien redressé...puis se recentrer dans les sensations qui vous habitent et la respiration apaisante...prendre de la distance avec le quotidien, reprendre le contrôle de votre vie, se réapproprier son référentiel et ses valeurs profondes...

Vivez le moment présent tout en pratiquant cette pause cardio-respiratoire et encouragez l'harmonie et la cohérence cardiaque.

Arrêter le temps et se libérer du futur et de la peur Enregistrement guidé - 21 min

Arrêter le temps et pratiquez le moment présent tout en vous libérant du futur et de la peur. La peur est la pire des émotions. Elle tue l'amour, la créativité, l'initiative et paralyse l'esprit. Oubliez ce qui pourrait survenir un instant, oubliez le futur et regardez le présent sans les yeux du futur. Recentrez-vous sur votre Etre profond qui, à la différence de l'égo, ne vit pas dans le temps et pour qui seul l'instant présent existe. Abandonnez demain durant quelques instants et ouvrez votre conscience à votre nature vitale. Vivez le moment présent tout en pratiquant cette pause cardio-respiratoire et encouragez l'harmonie et la cohérence cardiaque.