



MANIPURA

Ma cérémonie de la Pleine Lune

<https://www.spiritualite-et-yoga.com>

La Pleine Lune est le moment idéal pour se défaire de ce qui nous encombre et aller de l'avant , revivifié par Pour comprendre ce que nous allons aborder ici, il est nécessaire d'avoir lu l'article *Ma Cérémonie de la Pleine Lune* : <https://spiritualite-et-yoga.com/ma-ceremonie-de-la-pleine-lune/>

Je prends le temps

Installez-vous confortablement dans un endroit où vous vous sentez bien et vous ne serez pas dérangé. Asseyez-vous et redressez le dos sans toutefois vous mettre en tension. Prenez trois grandes et profondes respirations. Prenez le temps de ressentir les mouvements de votre ventre et de votre cage thoracique. À chaque inspiration, sentez que vous vous rechargez en énergie et à chaque expiration, visualisez toutes les toxines du corps et les tensions et le stress s'éliminer à la terre.

PARDON

Se défaire de ce qui nous encombre

Écrivez une habitude, un schéma de pensée ou un ressenti dont vous voudriez vous défaire. Prenez le temps de l'exprimer, de le matérialiser par écrit.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GRATITUDE

Avoir de la gratitude vous aide à réaliser vos rêves : l'ego de côté, votre énergie est pure et attire à elle vos rêves matérialisés.

Pour quoi êtes-vous reconnaissant ?

Écrivez au moins 3 situations, événements ou personnes pour lesquels vous êtes reconnaissant. Prenez le temps d'écrire ou de penser pourquoi cela est si important et bon dans votre vie.

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Envoyez vos vœux à l'Univers

Dans un endroit sans risque (un évier par exemple), brûlez les feuilles de cette cérémonie pour signer le réel lâcher prise dont vous faites preuve. Le détachement venant du pardon et de la gratitude que vous ressentez en ce soir de pleine lune.

Om Shanti



MANIPURA, Spiritualité & Yoga, tous droits réservés

<https://spiritualite-et-yoga.com>