

MARCHE MÉDITATIVE DU LABYRINTHE

la kinesphere



UNE RECONNEXION À NOTRE INSTINCT

Je vous propose une **méditation active** inspirée de la **marche du labyrinthe.**

Le mouvement lent et conscient de cette marche aide à libérer le mental pour laisser place à une expérience corporelle et intuitive. Peu à peu, un endroit plus calme et profond s'ouvre en soi. Il favorise l'écoute, la clarté intérieure et l'ancrage.

Cette pratique ancienne invite à marcher et à accueillir ce qui émerge naturellement au fil du chemin. Des images, des ressentis, des intuitions ou même des mots peuvent se présenter durant l'expérience…

"Se libérer de ce qui ne vibre plus à notre fréquence, pour laisser place à un réalignement naturel."

Au cœur de cette marche en musique, j'ouvrirai également un espace pour vous accompagner avec quelques questions introspectives, le tout dans un état méditatif propice à l'écoute et à l'intégration.

Une expérience sensorielle et accessible à tous, pour vous recentrer et avancer plus consciemment sur votre chemin intérieur.

BOUSSOLE INTÉRIEURE

La marche méditative du labyrinthe se déploie en trois temps.

- **Un premier temps** pour déposer ce qui est présent en soi.
- **Un deuxième temps,** au cœur du parcours, pour recevoir **votre propre guidance** : l'intuition, les prises de conscience et l'inspiration.
- Enfin, **un troisième temps** qui symbolise le retour au monde, l'intégration de ce qui a été vécu et la manière dont cela peut prendre place dans le quotidien.

J'ai allié cette pratique à la sagesse de la roue de l'année, **cette boussole symbolique** qui nous invite à explorer notre rapport à nous-même et au monde, à travers nos quatre directions intérieures.

Au fil des rencontres, nous voyagerons ainsi à travers chacun de ces 4 pôles :

- **L'Hiver / le Nord** nous relie à l'ancrage, notre sécurité intérieure, notre stabilité.
- **Le Printemps / l'Est** nous invite aux nouveaux possibles et à l'inspiration.
- **L'Été / le Sud** ouvre l'espace du cœur, de la joie et de l'élan de vie.
- **L'Automne / l'Ouest** est le temps du bilan et de la transformation.

En parcourant ces quatre mouvements d'énergie, chacun pourra **retrouver son propre centre** et écouter plus profondément la direction que son âme souhaite prendre aujourd'hui… en toute simplicité !

