

Detox des fêtes

Besoin de légèreté et d'un retour à soi

La période des fêtes nous amène souvent à faire des excès, à rester des longues heures à table ou sur le canapé, sans trop bouger ou à l'inverse à s'activer tout le temps sans avoir le temps de se poser et de prendre du temps pour soi.

Hors à l'entrée de l'hiver, il convient de nous tourner vers notre lumière intérieure, de recontacter notre dimension spirituelle, de faire le point sur notre vécu, de conscientiser la gratitude pour tout ce que nous avons reçu et recevons, pour les êtres qui nous entourent. C'est l'occasion également d'envoyer de l'amour à ceux qui en ont besoin, amis proches ou parfaits inconnus.

C'est un temps pour ouvrir grand son coeur et laisser pleinement vibrer sa joie.

Aussi rien de tel que ces deux séances pour re-trouver de la légèreté et de l'espace intérieur, ouvrir la porte de son coeur, faire circuler l'énergie, activer le système lymphatique, soutenir son foie et se libérer de la charge émotionnelle cristallisée dans le corps.

En complément des 2 séances de yoga que tu peux faire sur deux jours d'affilé ou séparément, tu trouveras la vidéo de la Mudra Detox que tu peux faire tous les jours pendant 3 minutes.

Ces pratiques spéciales fêtes peuvent également s'inscrire dans ton agenda de l'année, tu peux les reprendre quand tu veux !

Si certains exercices t'ont particulièrement plu ou interpellé, incorpore-les dans ta pratique personnelle quotidienne. Savoure leurs bienfaits.

Ecoute ton corps ainsi que ce qui est léger en toi, ce qui vibre « léger » est toujours vérité et joie !

Célèbre ta vie

Joyeuses fêtes 🎉