



# PROGRAMME CRISTAL

## Rituel Auto-Massage quotidien pour Harmoniser nos Chakras

- CHAKRA 1** : Huile TERRE PAISIBLE (coccyx, pieds)  
**CHAKRA 2** : Huile EAU HARMONIE (sacrum, bas ventre, chevilles)  
**CHAKRA 3** : Huile FEU JOYEUX (zone entre nombril et base du sternum, genoux)  
**CHAKRA 4** : Huile SOUFFLE D'AMOUR (au niveau du centre de la poitrine, intérieur des poignets)  
**CHAKRA 5** : Huile DOUCEUR CÉLESTE (le cou, le tour des poignets)  
**CHAKRA 6** : Huile LUMIÈRE DIVINE (entre les sourcils, zone des coudes)  
**CHAKRA 7** : Huile SAGESSE ESSENCE CIEL (sommet de la tête, haut du dos, nuque, premières vertèbres cervicales)

*Jour 1* - CHAKRA 1

*Jour 2* - CHAKRA 1 + 2

*Jour 3* - CHAKRA 1 + 2 + 3

*Jour 4* - CHAKRA 1 + 2 + 3 + 4

*Jour 5* - CHAKRA 1 + 2 + 3 + 4 + 5

*Jour 6* - CHAKRA 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6

*Jour 7* - CHAKRA 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7

*Jour 8* - Harmonisation globale comme jour 7, à renouveler autant de fois que nécessaire

Par la suite, vous pouvez refaire votre programme d'harmonisation quand vous en ressentez le besoin en suivant les indications du **JOUR 7**, Vous réalisez votre propre **SOIN ÉNERGÉTIQUE** en **HARMONISANT** vos **CHAKRAS**. Vous êtes créatrices, créateurs, de votre **VIE** et de votre **ÉTAT VIBRATOIRE**.

## Rituel d'Ancrage Sensoriel À réaliser en Pleine Conscience

*Jour 1* - CHAKRA 1 - Sens de l'Odorat

*Jour 2* - CHAKRA 2 - Sens du goût

*Jour 3* - CHAKRA 3 - Sens de la vue

*Jour 4* - CHAKRA 4 - Sens du toucher

*Jour 5* - CHAKRA 5 - Sens de l'ouïe

*Jour 6* - CHAKRA 6 - Méditation

*Jour 7* - CHAKRA 7 - Pleine conscience

À présent, je vous propose chaque jour de prendre 5 minutes de votre temps pour **REINFORMER** votre **CORPS** en utilisant l'**ANCRAGE SENSORIEL** avec vos **5 SENS PHYSIQUES** : odorat, goût, vue, toucher, ouïe. Ces minutes seront précieuses, **AGRÉABLES** et dans la **PLEINE CONSCIENCE**. Puis quand vous vous sentirez prêtes, prêts, commencez à **MÉDITER** afin d'**APAISER** régulièrement vos pensées pour retrouver ce **CALME INTÉRIEUR**.

Si un des exercices d'ancrage sensoriel ci-après s'avère ne pas être très agréable, vous avez sûrement besoin de davantage **FLUIDIFIER** et **RENFORCER** le chakra associé.

*Chaque expérience doit être vécue par le Corps de manière agréable.*

**Odorat** : « Venez sentir l'odeur d'une huile alchimique d'ancrage déposée sur vos poignets par exemple, une huile essentielle, une fleur, votre parfum, la nature. »

**Goût** : « Prenez un aliment que vous aimez, ou préparez-vous une infusion de plantes, goûtez, ressentez les saveurs dans votre bouche, le chaud, le froid, l'humidité, l'astringence.... »

**Vue** : « Prenez un miroir, et regardez chaque partie qui compose votre visage, ayez cette douceur envers vous m'aime. Vous pouvez également observer la nature, regardez loin les arbres, le ciel, les oiseaux... »

**Toucher** : « Chaque jour prenez un temps pour **CHECKER** votre corps, réalisez un auto-massage doux de toutes les parties, prenez conscience des zones qui ont besoin de plus d'attention de votre part car quelques douleurs peuvent apparaître. »

**Ouïe** : « Écoutez le silence...qui est finalement rempli d'une multitude de sons. Ralentissez afin d'entendre votre voix intérieure. Sortez et soyez attentives, attentifs, aux sons de la nature, les oiseaux, le vent dans les feuilles... »

**Méditation** : « En ressentant pleinement son corps, en étant ancré dans sa base, vous pouvez réussir à vous poser et à méditer. Laissez vos pensées exister, ne les retenez pas, posez-vous dans votre Corps, votre Maison Intérieure. Réalisez une introspection. »

**Pleine conscience** : « À ce stade, tenez un carnet où chaque soir vous noterez ces moments sacrés qui se sont passés dans la journée où vous étiez dans la pleine conscience de l'instant. Vous allez vous apercevoir qu'ils vont être de plus en plus nombreux. Vous pouvez le faire pendant 1 semaine ou plus. »