

*La méthode IRIS*  
*Retrouvez la sérénité par les couleurs*

*La méthode*

*Présentation*



# Présentation

Bonjour et bienvenue à bord de la méthode IRIS.

La méthode Iris est une méthode qui va vous permettre grâce aux couleurs issues de la lumière, de retrouver équilibre et harmonie dans votre vie quotidienne.

Pour commencer, posons ensemble trois constats :

- **Le monde est fait de couleurs**
- **Nous interagissons avec elles à chaque instant**
- **Les couleurs nous accompagnent et nous les utilisons souvent même sans y faire attention**

Pourquoi cette méthode ?

- Pour vous guider dans la découverte de ce monde de couleurs
- Pour apprendre à choisir les couleurs en conscience en fonction de vos besoins et avoir accès à un monde d'harmonie
- Pour vous apprendre à vous ré-équilibrer de façon autonome et ainsi entrer en relation directe avec votre guide intérieur



# *Présentation*

La méthode se déroule en trois étapes :

1-Dans un premier temps vous entrez dans ce monde de couleurs et ressentez comment elles résonnent avec vous.

2-Puis, vous vous connectez successivement à chacune des couleurs. Je vous propose de découvrir votre relation personnelle à la couleur.

3-Enfin, vous verrez des techniques pour que vous puissiez utiliser les couleurs chez vous simplement et en vous amusant. A l'issue de cette étape, vous serez en capacité de choisir la couleur dont vous avez besoin en fonction de votre situation du moment et de votre propre personnalité.



# *Présentation*

Faites cette formation à votre rythme et restez le temps qu'il vous faut sur chacune des couleurs pour bien intégrer chaque vibration colorée.

Avec la méthode Iris, j'ai volontairement choisi **7 des couleurs de la bande spectrale** (qui en contient des milliers) car mon expérience de thérapeute m'a montrée que cela suffisait pour couvrir l'ensemble des déséquilibres de l'être humain.

Ces couleurs correspondent aux 7 chakras, auxquels j'ai ajouté le **magenta**, qui par sa vibration particulière (c'est lui qui ferme le cercle et permet de relier l'écarlate au violet) apporte ses propres qualités vibratoires.



# *Présentation*

Vous allez donc pouvoir, tour à tour, rencontrer :

- Le rouge
- Le orange
- Le jaune
- Le vert
- Le cyan
- Le bleu
- Le violet
- Le magenta

Lors du visionnage des vidéos, peut-être vous direz-vous: "mais ce bleu n'est pas vraiment bleu", ou "cet orange est un peu jaune". Pas d'inquiétude, c'est normal ! Une couleur n'est pas une seule et unique longueur d'onde, mais s'étend entre une certaine longueur d'onde et une autre. Notre oeil les perçoit donc de sa propre façon. Nous ne voyons pas tous la même chose !



# *Présentation*

Ainsi le jaune va aller d'un jaune-orangé à un jaune-vert en passant par un jaune vif et soutenu. Il en sera de même pour toutes les autres couleurs.

Il est intéressant de noter à quel point ces variations au sein d'une même couleur nous font ressentir des émotions différentes. Un jaune-orangé ne vous fera pas vibrer tout à fait de la même manière qu'un jaune-vert et pourtant cela reste du jaune. L'essentiel pour vous est donc la vibration que vous allez rencontrer, plus que la définition précise de la couleur.

Passons maintenant au déroulement de la méthode.

