

Iris joue avec les couleurs

Fermez les yeux.

Détendez-vous.

Respirez tranquillement.

Imaginez maintenant une belle lumière violette qui apparaît devant vous. Elle vous enveloppe. Vous pouvez vous immerger en elle. Laissez-la vous inonder et entrer en vous. Prenez quelques instants pour bien la ressentir.

Notez vos ressentis, émotions et pensées dans votre carnet.

