

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

*Test 5*



# *Choix des couleurs : Test 5*

Il vous faut :

- La fleur des couleurs ci-dessous
- Une feuille de papier

Faites le vide en vous, détendez-vous.

Puis observez quelques instants la fleur des couleurs.

Laissez-vous guider intuitivement et choisissez un pétale qui vous attire ou vous repousse.

Refaites l'exercice vu lors de la méthode et placez un ressenti physique, une émotion et une pensée sur le pétale.

S'il s'agit d'un pétale qui vous repousse allez visionnez la vidéo harmonisation de sa complémentaire. Si c'est un pétale qui vous attire, visionnez la vidéo harmonisation de la couleur choisie.



