

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.

