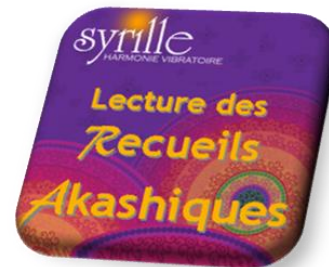


Quelques recommandations afin de profiter au mieux de ce week-end d'introduction aux lectures des *Recueils Akashiques*



L'accueil du samedi se fait dès **9h25**, pour que nous puissions tous commencer à **9h30**.

La durée de la journée sera en fonction des expérimentations et du niveau énergétique de chacun, mais devrait se terminer vers 18h00.

Le dimanche, nous commencerons à 9h00 (désolée pour la grasse matinée !!) et terminerons vers 17h00, afin de laisser suffisamment de temps pour chaque participant(e) de retrouver ses marques dans sa quotidienneté.

Afin de vous préparez au mieux, je vous invite, si cela fait sens pour vous, à vous permettre de participer sans déficit de sommeil. Pour ce faire, accordez-vous des nuits confortables les 2-3 nuits précédentes (pour autant que votre agenda vous le permette).

De la même manière, évitez, autant que possible, alcool et produits psychotropes durant les 24 heures qui précèdent. Un traitement médical ne doit, bien entendu, pas être interrompu.

Mieux vous vous serez donné la permission d'être en lien avec vous, plus de facilité vous aurez à vous mettre en lien avec votre conscience élargie. Il en va de même pour les 12 à 24 heures qui suivront la fin du week-end. S'il vous était possible de ne pas avoir programmé les « *a fonds* printaniers » ou une soirée récréative speedante (*exception pour les applaudissement de 21h !,-*), cela vous sera autant profitable que potentiellement à vos proches.

Pour votre confort durant le week-end, prévoyez des vêtements pratiques et agréables + une paire de chaussette ou de chaussures d'intérieur.

Une partie des exercices pratiques prendront place au sol, assis, voir couché. Si vous souhaitez améliorer votre ordinaire avec 1-2 coussins pour les genoux, la tête, voire une couverture ou un châte pour les périodes sans mouvement, cela vous sera peut-être utile.

Pensez à vous organiser de quoi boire (eau, tisane, infusions, thé blanc, thé vert) suffisamment durant les 2 journées. Ainsi que des fruits frais ou secs, des oléagineux ou des snacks sains pour les pauses.

En ce qui concerne les repas, nous ferons une pause de midi d'env. 90 minutes. Il vous sera bénéfique de vous aérer un peu.

Évitez autant que possible de trop charger votre estomac durant ces 2 jours, celles et ceux qui ont déjà fait des lectures chez moi savent que cela peut stimuler certains organes ou glandes, voire aussi le péristaltisme.....

Je me réjouis de vous accueillir

Syrille Vocat

