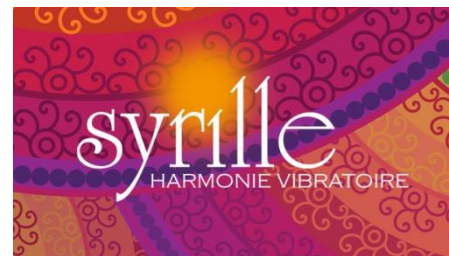


Quelques recommandations afin de profiter au mieux de ce week-end d'introduction aux lectures des *Recueils Akashiques*



L'accueil du samedi se fait dès **9h10**, 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 17h30 - 18h00.

Le dimanche, nous commencerons à 9h00 (désolée pour la grasse matinée !!) et terminerons vers 17h00, afin de laisser suffisamment de temps pour nos participants des cantons voisins de rentrer pas trop tardivement

Afin de vous préparer au mieux, je vous invite, si cela fait sens pour vous, à vous permettre de venir 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, cela vous sera autant profitable que potentiellement à vos proches.

Pour votre confort sur place, prévoyez des vêtements pratiques et agréables + une paire de chaussette ou de chaussures d'intérieur. Sur place, vous trouverez des chaises et un tapis de sol. Si vous préférez vous assoir au sol, un zafou ou tabouret de méditation serait un compagnon adapté.

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 châle pour les périodes sans mouvement, cela vous sera peut-être utile.

Afin de contribuer au bien-être de chacun, je vous engage à éviter l'utilisation de parfums et/ou eaux de toilette « industriels » durant ces 2 jours. Pour les inconditionnel(le)s des huiles essentielles, merci de garder leur application aussi discrète que possible, afin de ne pas les mélanger avec ce qui sera présent.

Pensez à vous organiser de quoi boire (eau, tisane, infusions, thé blanc, thé vert) suffisamment durant les 2 journées. Sur place, il y aura une fontaine à eau chaude pour les pauses. Permettez-vous de renoncer autant que supportable au sucre raffiné, aux minérales gazeuses industrielles aromatisées.

En ce qui concerne les repas, nous ferons une pause de midi d'env. 90 minutes.

Evitez autant que possible de trop charger votre estomac durant cette fin de semaine, 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