

Quelques suggestions afin de profiter au mieux de ce Samedi Booster

redécouvrir son Espace Sacré du Cœur



L'accueil du samedi Booster se fait dès **9h10**, afin que nous puissions tous commencer à **9h30**

La durée de l'atelier sera en fonction des expérimentations et du niveau énergétique de chacun, mais devrait se terminer à 14h30 au plus tard.

Le principe du Samedi Booster est un moment de partage intensif sur plus d'une demi-journée, mais laissant suffisamment de temps pour une autre activité individuelle après la fin du cours.

C'est une pique de rappel, un enseignement de compétences enfouies et à réactiver; une découverte d'outils spirituels qui accompagnent, facilitent et soutiennent le cheminement personnel ou la pratique professionnelle.

Un partage d'expérience, une transmission d'acquis, le tout de manière ludique.

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 un repos nocturne confortable les 2 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 18 à 24 heures qui suivront la fin du Samedi Booster. S'il vous était possible de ne pas avoir programmé des travaux physiques intenses ou une soirée récréative speedante, cela vous sera autant profitable que potentiellement à vos proches.

Pour votre confort sur place, prévoyez des vêtements pratiques, amples et agréables + une paire de chaussette, chaussons.

Afin de contribuer au bien-être de chacun, je vous engage à éviter l'utilisation de parfums et/ou eaux de toilette « industriels » durant cet Atelier. 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.

Une partie des exercices pratiques prendront place au sol, assis, voir couché.

Sur place, vous trouverez des chaises et des tapis de sol en suffisance; ainsi que quelques couvertures et coussins. 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.

Pensez à prendre de quoi vous hydrater (eau, tisanes, thé vert ou blanc, décoction). Rappelez-vous que le samedi Booster ne prévoit pas de longue pause de midi (*repas*), mais uniquement 2 fois 15 mn pour s'aérer, s'alléger les entrailles. Cela ne veut pas dire qu'il faut venir à jeun !!!! je vous laisse négocier avec votre estomac et vos habitudes de nourriture.

Comme pour toute pratique psychospirituelle, évitez autant que possible de trop charger votre estomac le soir avant. Celles et ceux qui ont déjà fait du travail énergétique avec moi savent que cela peut stimuler certains organes ou glandes, voire aussi le péristaltisme.....

Je me réjouis de vous accueillir

Syrille Vocat