



L'accueil du samedi Booster et l'ouverture se fait dès **9h25**, afin que nous puissions commencer ensemble à **9h30**. **Il ne sert à rien d'entrer dans la salle virtuelle 2 heures avant, vous aurez un message d'erreur.**

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.

Afin de vous préparer au mieux, je vous invite - si cela fait sens pour vous - à vous permettre de vous présenter sans déficit de sommeil. Pour ce faire, accordez-vous un repos nocturne confortable les 2 nuits précédentes (pour autant que votre agenda vous le concède).

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 de l'Atelier Booster.

Pour votre confort chez vous, prévoyez des vêtements pratiques, amples et agréables + une paire de chaussette, chaussons ou de chaussures d'intérieur.

Afin de contribuer au bien-être de chacun, je vous engage à vous organiser un lieu, une pièce insonorisée ou d'informer les personnes qui vivent sous votre toit de votre besoin de tranquillité. Pour les inconditionnel(le)s des bougies, vérifiez que la position et l'emplacement soit sécurisé.

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

Il vous sera possible de changer de position, de siège, de faire votre « nid » afin de rester confortable durant toute la durée du Booster. Prévoyez avant les accessoires nécessaires. Si vous souhaitez améliorer votre ordinaire avec 1 coussin ou zafou, voire une couverture ou un châle pour les périodes sans mouvement, cela vous sera peut-être utile.

Pensez à préparer 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 pour s'aérer, s'alléger les entrailles. Cela ne veut pas dire qu'il faut venir à jeun !!!! je vous laisse négocier avec votre système digestif et vos habitudes de nourriture. Quelques fruits secs ou frais, biscuits ou carré de chocolat peuvent être une bonne source de plaisir durant les pauses (pas durant l'Atelierr en lui-même)

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