

## ⭐ Rituel de reconnexion

### 🔥 3. Rituel – Danse du feu sacré

🕯 Durée : aussi longtemps et souvent que tu le veux.

### ✨ Rituel de réactivation de l'énergie vitale

**1. Choisis un espace où tu peux bouger librement, sans être vu(e).**

**2. Mets une musique tribale, lente ou incandescente selon ton humeur.**

**3. Ferme les yeux. Respire profondément et imagine une flamme douce qui virevolte.**

**4. Laisse ton corps répondre à ce mouvement.**

**5. Danse, même lentement. Suis ton propre feu.**

**6. Termine debout, enraciné(e), les bras ouverts :**

- Je reprends mon feu. Je suis vivant(e). Je suis libre.