

## 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.**