Méditation guidée maternelle 3 minutes

Essaie de sentir ta respiration

Respire lentement en prenant ton temps

Maintenant ferme les yeux

Imagine une lumière merveilleuse, celle de notre arbre à penser, qui remplit toute la pièce. En voyant cette lumière dans ta tête, tu te sens bien, tranquille.

Imagine maintenant que cette belle lumière douce entre dans ton corps, depuis le sommet de ta tête, comme si tu te remplissais de cette lumière.

Elle illumine tout ton corps et le réchauffe.

Cette lumière descend dans tes bras, dans ta poitrine, dans ton ventre, dans ton dos, dans tes jambes.

Sens cette lumière te faire du bien, elle te rend calme et détendu.

Elle continue de descendre dans tes jambes et dans tes pieds.

Ton corps tout entier est rempli de lumière.

Maintenant tu peux doucement ouvrir les yeux et on va pouvoir commencer.