

L e g r i l l o ' s o i r

Protocole d'écoute et d'attention

Bonjour,

Nous allons voyager à travers un temps de poésie.

Nous allons rencontrer la **voix du grillon**.

-Installez-vous confortablement, mettez-vous à l'aise, assis ou allongé. Les yeux ouverts ou les yeux fermés.

Vous êtes concentrés et conscients de l'espace environnement.

-Relâchez votre corps.

-Placez votre attention sur votre respiration.

Inspirez profondément

Expirez profondément

-Vous sentez votre souffle parcourir, remplir et détendre votre corps.

Inspirez profondément

Expirez profondément

-Vous amenez votre conscience au niveau de votre coeur.

Écoutez son battement ici et maintenant. Recevez-le. Amplifiez-le.

Laissez-le résonner dans votre corps. Vous êtes l'instrument de votre résonance.

Vous êtes l'instrument qui résonne avec les mondes.

-Répétez après moi :

Je suis

Je suis ici et maintenant

Je suis prêt,

Je suis prête à accomplir ce voyage des sens et de l'esprit.

-Le grillon sera votre guide.

Écoutez-le.

Entendez-le.

-Acceptez que le sens, parfois, vous échappe.

Laissez-vous porter par la musique des mots, laissez-vous toucher par la vibration des sons.

-Laissez-vous guider à travers les âges.

Le grillon est votre grillo'

ici et maintenant.

Nous commençons.

S a n d o r e