

CD03. La cascade énergétique et la synchronisation des deux hémisphères

CD03 - Favoriser notre équilibre « entre » (droite/gauche, devant/derrière, dedans/dehors...) et une régénération énergétique

Cette séance est très utile pour relier les deux hémisphères cérébraux à travers une conscience équilibrée de l'ensemble du corps. La séance de la Cascade permet un nettoyage psychique et une régénération énergétique (prana).

Achat du fichier son : 15€ (par PayPal ou CB)



Le fichier son vous sera envoyé après paiement, dans les 24h (heures de bureau). N'hésitez pas à nous envoyer [un mail](#) si vous rencontrez une difficulté.

Le déroulement de cette séance

La lecture du corps (LDC) invite à se recentrer et à prendre conscience de son corps au présent (respiration / conscience / corps).

La sophronisation de base (SDB) prépare la conscience du schéma corporel avec une détente consciente des muscles moteurs et lisses (système nerveux neurovégétatif).

La séance du tapotement alterné a de nombreux bénéfices. Le tapotement se fait avec le bout des doigts des mains en alternance droite / gauche sur tout le corps (de la tête aux pieds). Elle développe une acuité sensorielle des deux côtés droite et gauche du corps en stimulant le système nerveux et les hémisphères cérébraux. Très utile en cas de fatigue, de perte de tonus, ou des effets néfastes d'un stress. Elle favorise également un meilleur apprentissage (pour des jeunes et adultes) ou une meilleure intégration de changements de vie.

La séance de la cascade sollicite à la fois sensations et visualisations. Il s'agit de l'activation intro-sophronique (AIS). Cette séance est une véritable « douche énergétique », elle améliore notre réceptivité envers les « bonnes énergies » qui viennent de l'extérieur. Elle revitalise le corps éthérique et l'ensemble de l'organisme.

Une appréciation globale des effets de la séance permet d'accueillir et de mémoriser toutes les sensations et sentiments nouveaux.

Détail du fichier son

Durée de la séance : 54 minutes

- 1 - LDC. Lecture du corps. Préparation de la séance (8 min)
- 2 - SDB. Sophronisation de base. Détente musculaire, émotionnelle, mentale. (5 min)
- 3 - **Tapotement alterné** de l'ensemble du corps (de la tête aux pieds). Cet exercice améliore notre perception de la relation entre les deux hémisphères cérébraux et une bonne spatialisation (droite / gauche, devant / derrière). (12 min)
- 4 - Écoute globale des effets de l'exercice.
- 5 - AIS. **La cascade**. Faisant appel à la visualisation d'une cascade d'énergie et de lumière, cette séance améliore notre réceptivité énergétique (prana, chi...) et favorise une régénération. (24 min)
- 6 - Écoute globale des effets de la séance.
- 7 - Retour à l'état de veille. Conscience intérieure et extérieure (3 min)