

Recommandations pour les séances

Se préparer à la séance

- Ne pas avoir consommé d'alcool ni substances au moins 24h avant (et plus longtemps avant, le mieux c'est)
- Si tu peux, évite la viande la veille au soir
- Le jour même: ne plus manger 3h avant la séance. Si il y a eu un repas avant, l'idéal est que ce soit un repas léger (fruits), sans laitages, viandes, café, aliments lourds, sucre
- Porter une tenue confortable
- Prévoir un temps calme après la séance pour ton intégration

S'installer (se connecter 10 mn avant) (en ligne)

- J'ai besoin de vous voir durant la séances en ligne. Vous devez donc avoir **votre caméra allumée** et faire en sorte que je puisse **voir votre corps entièrement**.
- Pour ne pas perdre de temps, installez-vous avant la séance. La séance se déroule allongé au sol, si possible sur un **matelas de Yoga** ou sur un matelas de plage en mousse.
- Evitez de mettre un coussin sous votre tête ou sous vos jambes.
- Il est fortement recommandé d'avoir **des écouteurs sans fils** pour une meilleure expérience auditive.

Durant la séance

- **Gardez les yeux fermés** tout le temps de la séance pour rester dans le processus. Merci de **ne pas regarder l'écran** pour préserver l'intimité des personnes présentes.
- **Si Internet déconnecte**, ce n'est pas grave. Vous pouvez vous reconnecter et reprendre le processus. **Pensez juste à réactiver la caméra**.
- **Evitez de mettre un coussin** sous votre tête ou sous vos jambes

Après la séance

- prenez du temps pour vous si possible, noter sur une feuille ce qui vous vient.
- Buvez beaucoup, allez si possible vous promener dans la nature et reposez-vous si vous en sentez l'envie