

Rituel 1

Bienvenue

- **WC**
- des **mots** choisis avec soin et avec parcimonie
- **bloc et stylo** pour échanger numéro, etc.
- pour rester au chaud, gardez les **fenêtres** fermées.
- **23.45h ok ?** Quelqu'un a-t-il besoin de **covoiturage** ?

Présente-toi en indiquant ton **nom** et en faisant un **geste**.
Nous réitérons ton geste avec toi.

Quelqu'un a-t-il à dire quelque chose concernant **la santé sexuelle** ou générale

Nous commençons par une **méditation** d'environ 5 minutes. Nous **secouons** nos corps pour devenir plus libre et perméable. Tiens-toi fermement sur tes pieds. Laisse venir des secousses lentes en rebondissant légèrement sur tes genoux.

Nous commençons par le **rituel du lavage des pieds**. Il y a des flanelles, l'eau savonneuse et l'huile de coco.

Décidez qui recevra en **premier**. Partagez vos **souhaits et limites**. Convenez si vous voulez être nu ou rester dans le lunghi. Commencez avec un **namasté**.

Le **donneur** lave, huile et masse lentement avec attention.

Après 30', le **bol chantant retentit**. Le donneur relâche doucement. Au son suivant, nous faisons la respiration kundalini 3 fois ou une autre méthode du flux d'énergie.

Avec un autre son, nous changeons de rôle.

A la fin, nous nous retrouvons ici dans le **cercle**.

Chacun **tire une noix** et ceux qui ont le même symbole sont ensemble. Choisissez un endroit et commencez.

Flash : tu peux partager ton sentiment actuel avec 1 mot.

Nous chantons un **ohm** tous ensemble.

Quelqu'un souhaite-t-il partir pendant la **pause** ? Adieu chaleureux. Sur la table, tu trouves la boîte pour l'équilibrage énergétique. Ferme les portes doucement et marche tranquillement dans le couloir.

Nous faisons une courte pause-toilettes silencieuse. Quand le bol chantant retentit, nous continuons.