



Méditation guidée:

Voyage magique au coeur d'Halloween

Introduction

Bonjour ! Installe-toi confortablement , Fais le vide dans ta tête. Tu peux te concentrer sur l'histoire que nous allons raconter ou tu peux te concentrer sur ta respiration. Tu peux fermer les yeux ou caller ta respiration sur le gentil fantôme en inspirant quand il monte et en expirant quand il descend.

Essayons ensemble une fois avant de commencer. Le fantôme monte inspire par le nez, maintenant il descend, expire par le nez ou par la bouche.

C'est parti.

Visualisation

Imaginez que vous êtes dans un jardin magique rempli de citrouilles. Regardez comme elles brillent sous la lumière de la lune. Certaines sont grandes, d'autres sont petites, et toutes ont un sourire joyeux.

Maintenant, imaginez que vous êtes un gentil fantôme. Vous flottez doucement dans l'air, vous sentez le vent frais sur votre visage.

Écoutez les bruits doux autour de vous : le bruissement des feuilles, le chant des hiboux et même le léger rire des citrouilles. Ressentez la magie de cette nuit spéciale. C'est une nuit où tout est possible !

Prenons un instant pour penser à toutes les choses que nous aimons pendant Halloween : les bonbons, les costumes, et les rires avec nos amis. Dites dans votre tête un "merci" pour toutes ces belles choses.

Maintenant, il est temps de revenir. Respirez profondément une dernière fois. Inspirez... et expirez. Quand vous êtes prêts, ouvrez doucement les yeux.

Conclusion

Vous êtes revenus dans votre beau jardin. N'oubliez jamais que la magie d'Halloween est en vous, et vous pouvez la retrouver chaque fois que vous le souhaitez. Merci d'avoir médité avec moi aujourd'hui !