

RE-PROGRAMMATION LUNAIRE SELON LA MÉTHODE ITS



EXERCICES À EXPLORER SUR LES 15 JOURS SUIVANTS LA LUNE

Durant 15 jours explore différents exercices qui correspondent au 8 étapes de la re-programmation et en dernier essaye un enchaînement créé spécialement pour l'occasion.

- Apprendre à ressentir l'énergie : permet d'activer le système physique et donc énergétique du corps et ainsi de se connecter à soi
https://youtu.be/MGzjiXBbjjM?si=O9eSQAQKdhg5mN_5
- Relâcher les mémoires limitantes grâce à l'étirement des fascias
<https://youtu.be/aPIJJmrOOYo>

- Mettre le corps sur le point zéro : permet d'aligner la structure physique, les centres nerveux et les chakras : <https://youtu.be/DB5c6XGH34Q>
- L'observation de la respiration réveille tous les sens du corps et donc stimule les récepteurs corporels :
<https://youtu.be/CmsY0-Wep8c?si=hLDInc4nR8amTxbZ>
- Une façon de re-programmer la respiration par la pratique d'une respiration de type Yin <https://youtu.be/ufe0faq6BOI>
- Sytoniser et intégrer : répète 3 fois les deux mots suivants Chisou, Nao Ouzi en articulant bien et même en le faisant vibrer comme un mantra.
- Ancrage : une méthode facile pour s'ancrer : la prise de conscience des pieds : <https://youtu.be/gLLbzG0lZEg>

Enchaînement de re-programmation : https://youtu.be/0wXYnE_1-D8

Bonne reprogrammation à toi
Ins'Truc'Santé