



# Amour



# Amour

## Méditation guidée

Ton coeur est un sas vers ta lumière intérieure. Pose toi et respire avec lui. Ressens ses pulsations. Puis, ouvre ses portes et va vers toi.

Dans l'espace de ton coeur, se loge un réservoir d'Amour infini et de présence.

## Musique

*Van Gogh* - Virginio Aiello, On piano

*Theme from Ngong Hills* - Troels Hammer

*La Genèse* - Armand Amar

*SÏ* - De Moi

# Douce puissance



## Douce puissance

### **Méditation** guidée

Viens, je t'invite à nourrir ta flamme intérieure, pour te purifier et te reconnecter à force de vie. Pour te relier à ta puissance d'action au service de l'Être, inspirée par le mystère et profondément incarnée.

### **Musique**

*Om Mani Padme Hum* - Majbritte Ulrikkeholm, Soren Frieboe

*Sati Bowl* - Dhyana One

*Lament for Peace* - Lex Van Someren



# Harmonie



## Harmonie

### **Méditation** guidée

Écoute et ressens les courants de vie qui te traversent. Parfois agités, parfois tranquilles, ils dessinent une cartographie intérieure subtile.

Ils respirent, vibrent, résonnent et se ré-harmonisent avec le chant de ton être.

### **Musique**

*Sounds of invisible waters* - Deuter

*Spirituality* - Lucid but Dreaming

*Sky Burial* - Anilah

# La Demeure intérieure



## La Demeure intérieure

### **Méditation** guidée

Entre dans ta demeure intérieure et reste avec ce qui est là, dans ton expérience du moment.

En toi, il y a le calme profond. Le silence. Un espace contient tout.

### **Musique**

*Aries* - C G E - Deborah Van Dyke

*At the Summit* - Lex Van Someren, Uschi Klee et Janice Williams



# Gratitude



## Gratitude

### **Méditation** guidée

Plonge en toi et ouvre la porte de ton coeur pour te relier à l'énergie de gratitude.

Avec simplicité, remercie ton corps, les personnes qui comptent pour toi, le vécu de ton expérience, tout ce que tu as et ce que tu es.

L'énergie de gratitude est infinie. Elle peut s'étendre à toute la merveille de la vie.

### **Musique**

*Planet Ocean* - Armand Amar

*Inner universe, Pt. 1* - Mitsch Kohn, Davinia Leonne, Rejana Woock

# Inspiration



## Inspiration

### **Méditation** guidée

Entre Terre et Ciel, tu te poses. Peu à peu, le calme s'installe en toi. Et le silence devient présence.

Écoute. Ressens. Laisse toi bercer.

Dans cet espace de disponibilité, sans attente, tu peux accueillir le souffle de l'inspiration.

### **Musique**

*Deep Om Chant* - Jonathan Goldman

*Spiritus Sanctus Vivificans* - Hildegarde Von Bingen

A watercolor illustration of a garden. In the foreground, there are several flowers: white ones on the left and right, and a cluster of red and orange ones in the center. In the middle ground, two dark blue fish are swimming upwards. The background is a soft, textured wash of light green and blue, suggesting a sky or water. The overall style is soft and artistic.

# Jardin intérieur



## Jardin intérieur

### **Méditation** guidée

Jardinier de la conscience, découvre ta terre intérieure. En toi, tu as toutes les graines. La joie, l'amour, la paix, mais aussi la colère, la peur... Observe ce que tu arroses par ton attention, parfois un peu trop ou pas assez.

Et puis, prends soin de ton jardin. Cultive en toi la beauté qui te porte vers l'émerveillement de la vie.

### **Musique**

*Bridge to Inner Peace*- Lex Van Someren,  
Uschi Klee et Janice Williams



# Lumière



## Lumière

### **Méditation** guidée

Visualise et ressens ton corps plonger à l'intérieur d'une lumière blanche, étincelante.

Tu es enveloppé-e dans un cocon de vibrations.

La présence de ton être s'éveille en toi et tu deviens un pilier de lumière.

### **Musique**

*Divine Marriage* - Lex Van Someren, Uschi Klee et Janice Williams

*Sons Naturels de l'Océan*



# Paix

## **Méditation** guidée

Dans l'espace intérieur de ton corps, il y a une paix profonde. Un endroit où tu peux te poser, quelles que soient les agitations de surface.

Le temps s'étire.

Tu goûtes chaque instant comme une éternité.

## **Musique**

*Soulmerge* - Ashana

*Dream 1 (before the wind blows it all away)* -

Max Richter

*Lamrim*



# Présence

## Méditation guidée

La Mer, cette grande conscience, t'appelle. Cœur à cœur, vous entrez en lien. Tout est bleu autour de toi, en toi. Tu te sens porté-e, bercé-e, soutenu-e, en total confiance et harmonie.

La mer rappelle à chacune de tes cellules leurs origines. Elle te parle de la vie, de naissance et d'un amour infini.

## Musique

*Language of Silence* - Deuter  
*Sons de l'Océan*  
*Sī* - De Moi

# Sagesse



## Sagesse

### **Méditation** guidée

Depuis très longtemps, tu es en chemin. Ta présence est au-delà de ton corps physique, elle s'inscrit dans un continuum de temps. Ton histoire est vaste, même si parfois tu l'oublies. Tu portes en toi l'infini, la beauté et la sagesse. Écoute, ressens. Tout est là.

Tout à toujours été là, en toi.

### **Musique**

*Lost Reality, Pt. 1, 4* - Kyle Preston  
*Inner universe, Pt. 2* - Mitsch Kohn, Davinia Leonne, Rejana Woock  
*Relaxing healing sounds*



# Voyage vers la nuit



## Voyage

### **Méditation** guidée

Pose toi et laisse aller le vécu de ta journée. Peu à peu, tu entends cet appel des profondeurs qui t'invite à glisser plus loin en toi. Ton cœur devient une porte qui s'ouvre sur un espace infini. Un noir vibrant s'installe. Tu te sens enveloppé·e, bercé·e, guidé·e vers la nuit.

Ton corps se repose et ton âme voyage.

### **Musique**

*Stargate* - Lex Van Someren, Uschi Klee et Janice Williams

*Dreamcatcher* - Institut Monroe