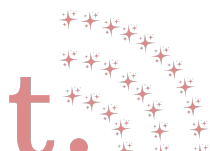


# Le printemps est là !

---

Afficher dans le navigateur

Térésa Vibration



Le changement, en vibrations

Mars 26 - #2

## Le printemps est là !

Joli mois de... mars 🌷



🐰 Les mots de la saison 🐣

Chères toutes, Chers tous,

J'espère que vous vous portez bien 💖

Nous vivrons demain **l'équinoxe de printemps**, le point de bascule entre le moment le plus sombre de l'année, le solstice d'hiver, et le jour le plus long, le solstice d'été.

Quelle que soit la luminosité de notre vie ou du monde en ce moment, en tant qu'êtres vivants nous nous inscrivons de facto dans le cheminement de l'ombre vers la lumière que suit la nature. Nos ombres et lumières personnelles viennent danser avec celles du monde, sans qu'elles soient forcément synchronisées ou sur les mêmes durées. Venant ainsi illustrer d'autant mieux la nature double et cyclique de tout ce qui vit, à petite et à grande échelle, aux niveaux individuel, sociétal, mondial.

Comme le yin et le yang nous le rappellent, chaque ombre contient un point de lumière, et chaque lumière un point d'ombre. Même les périodes les plus sombres contiennent une fenêtre d'espoir. **Garder un œil sur la lumière quand nous sommes dans le noir, et garder un œil sur le point noir quand nous sommes dans la lumière, permet de rester dans le mouvement du cycle, et non terrassé par l'éblouissement ou l'obscurité.**



---

✨ L'inspiration ✨

Pour se mettre au diapason de la nature qui fleurit, je vous propose de pratiquer le **Padma mudra**.

? Les mudras sont des pratiques de yoga, des postures faites avec les mains. Comme les autres pratiques yogiques, elles visent à **faire circuler l'énergie dans le corps pour assister l'éveil de la conscience**.

🌸 *Padma* signifie "lotus" en sanskrit. Cette plante se plaît dans les milieux aquatiques voire marécageux, où ses racines solides traversent la boue pour rejoindre la surface de l'eau, le contact de l'air et du soleil. Là, sa fleur peut enfin s'épanouir, et déployer ses mille pétales. Sa beauté et son cheminement en ont fait un **symbole de pureté, de renaissance, de victoire, et surtout d'éveil de l'âme** dans la spiritualité bouddhique et la religion hindoue - notamment.

✨ À l'image des humains et de tout ce qui vit, le lotus passe par l'ombre pour atteindre la lumière. Puis le cycle continue, la plante décomposée vient nourrir les sédiments aquatiques où d'autres lotus poussent... **Le sommet atteint devient le fondement de la prochaine réalisation**.

🕉️ Au moment de cette transition saisonnière, je partage cette pratique comme une inspiration à se souvenir que tout est respiration, tout est cycle. Nous sommes respiration, nous sommes cycle. Nous sommes cette danse de présence et de changement, d'infini et de mortel, de conscience et d'amour. Et **pour nous soutenir dans ce chemin de beauté qui n'est pas sans douleurs, nous pouvons toujours revenir à cette source d'amour, de pureté et de beauté qu'est notre propre cœur, notre propre souffle, notre présence**. D'où la pratique de ce mudra devant le chakra du cœur 🤍💚💖

🐝 Ce mudra vient nourrir l'harmonie, l'espoir et la joie. Par le temps de pause entre les respirations, il invite aussi à la contemplation de notre potentiel et de nos accomplissements.



## Comment pratiquer ?

Au moment de votre choix : matin, soir, en nature ou dans un parc...

🍊 Asseyez-vous confortablement. Que ce soit en tailleur, sur une chaise ou votre canapé, l'important est de bien caler vos appuis pour vous tenir droit·e sans tension.

🧘 Fermez les yeux et prenez une profonde inspiration.

*Gonflez d'abord le ventre au maximum, puis sentez comme l'air vient ensuite remplir les poumons, et même, si vous êtes attentif·ve, sous les côtes, dans le dos...*

Puis expirez lentement et profondément. Sentez le trajet de l'air qui cette fois circule dans l'autre sens, sortant d'abord des poumons, puis des côtes, puis du ventre.

Je vous invite à le faire 3 fois.

🌸 **Joignez maintenant vos mains devant votre cœur, au centre de votre poitrine.** Pliez-les légèrement de façon à créer **une forme oblongue** : voilà le lotus en bourgeon.

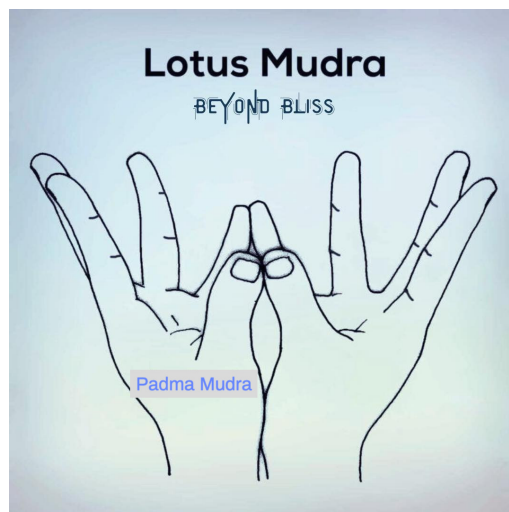
Inspirez **sur 4 temps** en écartant vos doigts vers l'extérieur, en gardant les pouces et les auriculaires joints. Le lotus s'est épanoui.

Marquez un temps d'arrêt puis refermez vos mains, en expirant sur 4 temps.

*Prenez chaque temps d'arrêt comme l'opportunité de savourer l'accomplissement (fleur épanouie) ou le potentiel (bourgeon).*

🕒 Pratiquez plusieurs cycles, autant que vous voulez ou d'après un nombre dont la symbolique vous parlerait : 12 fois pour les mois de l'année, 21 fois comme les lames du tarot qui représentent elles aussi le cheminement de l'âme, 53 fois parce que c'est votre âge...

🌿 Pour terminer, restez sur un bourgeon de lotus (le contenant de tous les possibles !), et faites quelques profondes respirations.



---

## 🎺 La séance à l'honneur 🎺

Au sortir de l'hiver, je vous invite à venir expérimenter **la vibration des diapasons au cours d'une séance bien-être.**

Posés sur les points de tension du corps, ils viennent aussi disperser les tensions du mental. L'esprit ainsi rendu disponible peut alors accueillir une autre longueur d'onde, une autre dynamique, impulsée par les sonorités bourdonnantes ou cristallines d'autres diapasons et instruments vibratoires. En harmonie avec l'objectif dont nous aurons discuté ensemble 💕

*Une séance à voir comme à la fois le ménage de printemps de vos tensions et la nouvelle déco de votre espace intérieur 😊*

**Ce temps de relaxation et réorientation dure 1h15-1h30 🙏**

*Pratiqué au sol sur un matelas ou sur une table de massage.*

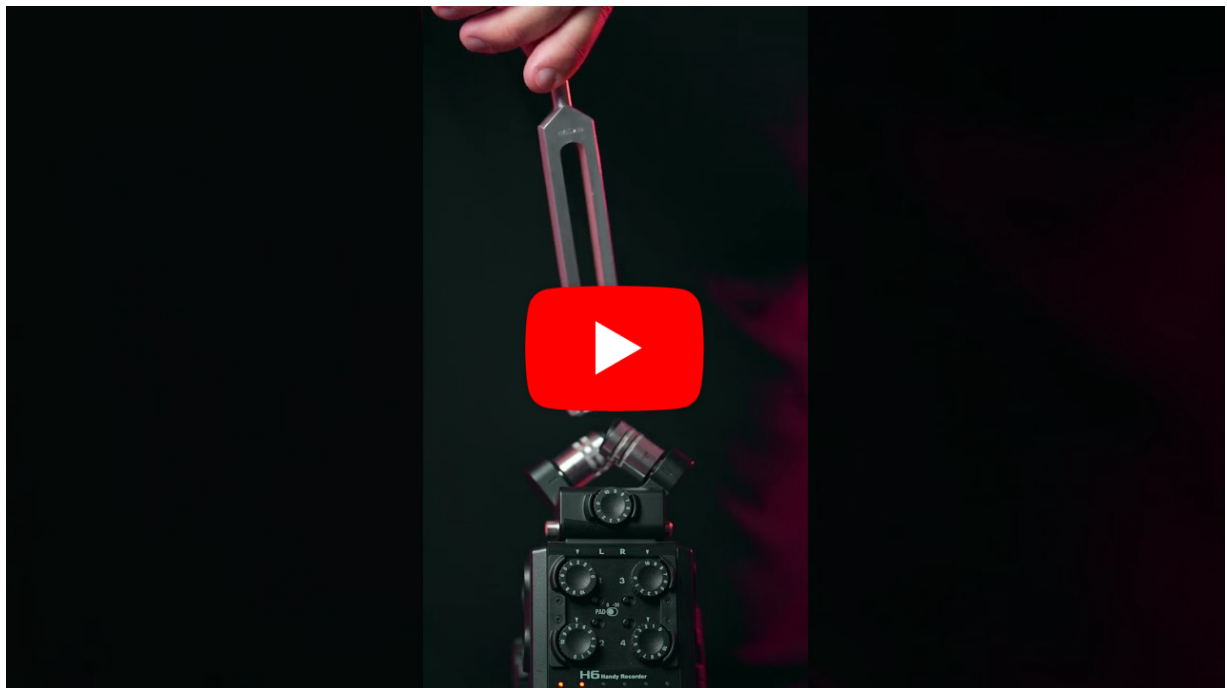
*Non accessible aux femmes enceintes et aux personnes atteintes d'un cancer.*

🔍 [Plus de détails sur la séance](#)

🔍 Les autres séances de relaxation :

- [Yoga restauratif & protocoles vibratoires](#)
- [L'Enveloppement réconfort "Esprit de la Rose"](#)
- [Hypnose ericksonienne](#)





---

## 👉 Les infos pratiques 👈

📍 Les cabinets : Bonne-Nouvelle/Poissonnière (10e), Bastille/Ledru-Rollin (12e) ou

Jourdain-Gambetta (20e)

🧐 Les avis : sur mon site ou [Resalib](#)

🔍 Me contacter ou voir mon offre en un clin-d'œil : [WhatsApp Business](#) 😊

---



Je vous souhaite de bonnes retrouvailles  
avec la lumière et les fleurs 🌞🌱🌸

Térésa

---



**Térésa**

Vous accompagner vers le mieux-être  
par le son et la voix

[teresavibration.fr](https://teresavibration.fr)

[teresa@teresavibration.fr](mailto:teresa@teresavibration.fr)

06 86 16 16 45

Entrepreneur individuel

61 rue de Lyon

75012, Paris

[Se désinscrire](#)

