

# Préparation de l'animateur avant une séance

## **Avec lui-même**

- Prendre du temps pour se centrer et s'ancrer ; ouvrir la connexion avec la terre et le ciel, méditer.
- Se relier aux sensations corporelles. Se faire du bien et avoir apaisé ses besoins physiologiques, afin d'arriver détendu et avec le maximum de disponibilité corporelle.
- Faire attention à son alimentation, prévoir de prendre la nourriture qui lui est appropriée.
- Si elle est présente, rester avec la peur, l'appréhension face aux chaises vides, la regarder bouger. Quand les participants arrivent, l'état intérieur est souvent différent.
- Demander du soutien énergétique, télépathiquement ou téléphoniquement.
- Visualiser des temps de vide pour soi et se préparer à se donner de l'auto-empathie.

### ***Préparations non intentionnelles :***

- Arriver au maximum vide, sans intention, disposé à aller nulle part, sans envie de résultats, prêt à faire avec ce qui se passe, à lâcher le programme, pour se mettre en phase avec le groupe (expérience, rythmes, ouverture au ressenti, besoins de sécurité, de confiance, d'empathie, etc.)
- Se vider de pensées.
- Se relier à la guidance intuitive.
- S'ouvrir aux synchronicités.
- Se relier à sa réalité du moment et à ses limites.
- Se relier à la confiance et voir les participants comme des soutiens.

### ***Préparations intentionnelles :***

- Se relier à l'intention qui lui a fait programmer cette formation.
- Revoir le cadre et avoir en tête les étapes de la formation.
- Préparer sa boîte d'outils.
- Trouver une accroche originale, chercher l'ouverture vers l'authenticité et la dimension des ressentis.

## **Avec la salle**

- « Habiter » le lieu avant que les participants n'arrivent.
- Visualiser la salle à distance et y déposer des pétales de roses ou tout autre élément qui nous corresponde.
- Mettre une attention à la beauté de la salle : fleurs, décorations, propreté.
- Elever la vibration du lieu : brûler de la sauge ou de l'encens, diffuser des huiles essentielles ou des fleurs de Bach, aérer, remercier, prier, mettre des pensées positives, etc.
- Créer une ambiance confortable (tisanes, fruits, espace de détente, etc.)
- En plaçant les chaises, mettre une attention pour y déposer une énergie d'accueil et de tranquillité.

## **Avec le groupe**

- Employer l'ouverture au niveau du cœur. Pratiquer une extension de conscience, tenir le groupe dans son cœur.
- Mettre une émotion dans la pièce (tranquillité, gratitude) et placer le groupe dedans.
- Irradier dans la salle une énergie d'amour, de bienveillance ou de célébration.
- Faire le vide, se mettre en lien avec le groupe ou la séance, laisser ensuite venir les informations.
- Se relier aux projections du groupe et s'y préparer préventivement.
- Se mettre dans la peau d'un participant et s'interroger sur quels sont ses besoins en jeu.
- Clarifier sa posture et celle des participants.