

TABLE DES EXERCICES

EXERCICE 1	
Lâcher prise au son du tambour.....	109
EXERCICE 2	
Rencontrer son animal de pouvoir	112
EXERCICE 3	
Voyager dans son utérus.....	115
EXERCICE 4	
Poser une question à un arbre.....	118
EXERCICE 5	
Se libérer d'une peur	119
EXERCICE 6	
Se pardonner soi-même	120
EXERCICE 7	
Pardonner à quelqu'un et lâcher sa colère.....	121
EXERCICE 8	
Confectionner un bracelet ou un collier de protection.....	123
EXERCICE 9	
Tricoter une couverture pour son bébé	124
EXERCICE 10	
Au réveil.....	127
EXERCICE 11	
Sous la douche	128

ENFANTER EN CONSCIENCE

EXERCICE 12

Chanter en cuisinant..... 130

EXERCICE 13

Avant de manger..... 130

EXERCICE 14

En faisant le ménage..... 130

EXERCICE 15

Avant de dormir 131