



# Méditation Conscience lumineuse

1. **Posture** : bassin, pieds, tête, verticalité
2. **Respiration** : complète et calmante
3. **Intention** : connexion à la conscience lumineuse
4. **Alignement** : soleil, coronal, racine
5. **Élévation** : conscience du cœur et synchronisation coronal-cardiaque
6. **Ancrage** : « Je suis la Conscience lumineuse. »
7. **Méditation** : instant présent

Il est conseillé de pratiquer en position assise sur une chaise.



ASTÉRIA