



Vidéo 2 – Votre première séance de base

La cardio-méditation est très simple à pratiquer. Patrick Drouot vous propose de faire un petit exercice en direct. Nous restituons ici les étapes pour vous installer dans un état de calme et de bien-être.

1. **Installez-vous confortablement** : mettez-vous à l'aise, que vous soyez assis(e) ou allongé(e). Vous pouvez choisir de garder les yeux ouverts ou fermés, selon ce qui vous convient le mieux.
2. **Respirez profondément** : prenez une respiration profonde, puis écoutez Patrick compter jusqu'à 10. À chaque chiffre, laissez votre corps se détendre davantage, entrant dans un calme intérieur, dans la paix du cœur, du corps et de l'esprit.
3. **Laissez le son vous apaiser** : le son cardiosmose® est diffusé, destiné à illuminer votre monde intérieur. Ressentez votre corps devenir calme et tranquille.
4. **Basculez votre conscience vers votre cœur** : imaginez que vous basculez votre conscience de votre tête vers votre cœur. Ce cœur qui aime, ce cœur qui pense, ce cœur qui vit. Pensez : « Je respire à travers mon cœur : force, beauté, dynamisme. »
5. **Laissez le son agir** : restez silencieux et laissez le son faire son œuvre. Votre cœur se structure sur la régularité du son cardiosmose®. Continuez de penser : « Je respire à travers mon cœur : force, dynamisme, bien-être. »
6. **Sentez la radiation de votre cœur** : ce signal, cette radiation émise par votre cœur circule à l'intérieur de votre corps et tout autour de celui-ci. Ressentez cette énergie.
7. **Revenez en douceur** : Patrick compte jusqu'à 5. À 5, prenez une respiration profonde et ouvrez les yeux.
8. **Prenez une respiration profonde et ouvrez les yeux** : bienvenue dans le monde de votre dynamisme, de votre bien-être et de votre prospérité.