

Formation Rythm'Optimal©

Rituel

- Choisir la sagesse avec sa cliente en fonction de son besoin, ou si elle choisit d'intégrer les 4 sagesse : démarrer en fonction de la saison de son cycle lune rouge ou de la saison du cycle de la lune pour être en symbiose avec l'énergie. L'idéal étant de démarrer par la chamane.
 - Archétype de la chamane : Phase Menstruelle ou hiver lunaire (du dernier quartier à la nouvelle lune) = sagesse de l'hiver
 - Archétype de l'audacieuse : Phase Pré-ovulatoire ou printemps lunaire (de la nouvelle lune au 1er quartier) = sagesse du printemps
 - Archétype de la déesse : Phase ovulatoire ou été lunaire (du 1er quartier à la pleine lune) = sagesse de l'été
 - Archétype de l'artiste : Phase prémenstruelle ou automne lunaire (de la pleine lune au dernier quartier) = sagesse de l'automne
-
- Avant l'arrivée de la cliente : se centrer
 - Préparer de l'eau ou demander à la cliente de venir avec sa gourde au préalable
 - Tenue confortable pour danser
 - Pied nus ou chaussette anti-dérapante
 - Méditation d'intégration la sagesse (Il est préférable que la cliente soit assise plutôt qu'allongée pour éviter l'endormissement)
 - Apprentissage du mouvement
 - Intégration
 - Proposer à la cliente de continuer le mouvement chez elle durant au moins 7 jours