

OLIVIER NARBOUX <i>Psycho-Somato-Thérapeute</i>		www.psychotherapie-narboux.fr	
69220 Belleville - Port. 06 14 59 15 62			
Atelier Danse Thérapie Adultes		Trance GOA	01/06/2018
ordre	exercices	musiques	Timing (mn)
1	centrage ouverture aux sons Toutes mes cellules à l'écoute	Musique pour rêve lucide intense	0:07:00
2	Balance rotatoire en tailleur ou debout Onde Theta	Brilla tu diamante loco - Pink floyd	0:03:43
2	Kinésphère progressvie	Ijeilu rythme progressif	00:07:00
6	Tourner sur place progressif	Love today - Mika (rallongé progressif)	0:03:42
4	Hyperventilation bouche allongée 3 mn	Rêve lucide ondes binaires Thêta (2'54)	0:02:54
5	Hyperventilation bouche assis 4 mn	Gula Gula - Marie Boine Persen	0:03:43
7	Trance GOA enchainée réelle	Progressive Psytrance 2017 (raccourci)	00:26:25
8	Temps d'intégration couché au sol	silence	0:05:00
		durée total	0:59:27
	Laisser la musique entrer au plus profond sans resistance		
	Prendre le musique comme outil de destructuration		
	Rester toujours en mouvement		
	Energie interne par le mouvement + le son sur fréquence cérébrale = destructuration		
	Profiter des ralentis pour respirer		