

L'atelier

DÉGUSTATION DE LA POMME

- ▶ **Durée conseillée** : 15 min.
- ▶ **Outils** : une pomme bio découpée, une feuille blanche et un crayon

Allons-y !



Bon à savoir

Toutes les réponses sont correctes car sincères et propres à chacun !

Vos ressentis ne vous trompent pas, ce sont vos symboles personnels, nous vous invitons à vous faire confiance et à inscrire vos ressentis au sein du questionnaire suivant (ou dans votre carnet) afin d'identifier vos propres symboles au fil du temps.

- 1 Découpez un morceau de pomme (bio - sans traitement de préférence)
- 2 Installez-vous dans un lieu calme (bureau, chambre...)
- 3 Préparez une feuille blanche devant vous ainsi que votre morceau de pomme.
- 4 Fermez ou bandez-vous les yeux.
- 5 Plongez en expérience de relaxation, concentration grâce au podcast mis à votre disposition (respirations intenses et profondes pendant 2 minutes afin de vous permettre d'accéder à votre posture ancrée et droite).
- 6 Goûtez la pomme en prenant le temps et la mâcher doucement, de vous concentrer sur vos sensations, sur le toucher, la texture, les différents goûts... Re-goûtez autant de fois que nécessaire.
- 7 Lorsque vous êtes dans le noir, en pleine expérience, notez toutes vos impressions sur votre feuille (écriture automatique en vrac) : souvenirs, émotions, sensations, ressentis...

Il n'est pas important de bien écrire ou écrire droit ; vous n'aurez pas de copie notée à rendre .)
- 8 À la fin du **PODCAST** le bol tibétain retentit, vous pouvez rouvrir les yeux.

