



MON CARNET de voyage

Parcours SphèreIntime



Ose te plaire et rayonner

Une invitation à voyager
au coeur de l'intime en reliance
à la nature qui se dévoile dès le 2 février :

Ouvrez les 7 portes de votre intime
en auto-exploration, créez
votre sphère magique et
laissez-vous séduire par sa beauté !





MON CARNET de voyage

CHRISTINE FAYET

Formatrice en Santé sexuelle
Accompagnatrice de l'intime
Artiste

J'ai un lien précieux à mon univers sensible et au monde vivant qui m'entoure.

J'ai réalisé un premier carnet de voyage pour vous accompagner à ré-ouvrir avec délicatesse les portes de l'intime en auto-exploration. Tout son contenu est l'expression de mon univers : photos, mots, peintures...

Ce carnet sera complété par des audio, vidéo et photos au gré du voyage.

Mes outils au service de ce

Parcours : l'exploration somatique, l'expression créative, le mouvement, le toucher, la méditation, le rituel et l'art du concile, ma reliance à la nature et l'intime sacré.

Formules **SOLO** ou **DUO**
accessible uniquement du
2 février au 21 juin 2022.





MON CARNET de voyage

AU CŒUR DU MYSTÈRE DE L'INTIME



Ta beauté est insaisissable

L'INTIME est là où loge ta beauté

L'INTIME vibre à ta façon unique d'être là, de sentir, de ressentir, de te mouvoir, d'imaginer, de désirer, de créer, de te dévoiler, d'aimer, d'être orgasmique ...

*Quand ton univers intime se dévoile
Chaque empreinte sous ton souffle rayonne
Je n'ai plus de mots
Te regarder me fait frémir
J'ose à peine te toucher
L'intensité est au rendez-vous !*



MON CARNET de voyage



L'intime est l'espace de ma sensibilité en interaction au monde qui m'entoure, un endroit d'une infinie délicatesse où je suis la plus fragile, la plus vulnérable et aussi la plus puissante, là où naît la source de ma créativité.





MON CARNET de voyage

Pour différentes raisons, vous n'avez jamais découvert la beauté qui loge dans votre intime, vous avez peut-être

- Fermé une ou plusieurs portes par protection
- Manqué de temps
- Pas osé
- Jamais été accompagné-e
- Jamais imaginé être cette beauté en vous
- ...

Il est temps d'oser ouvrir cet espace pour vous plaire tel que vous êtes et rayonner votre chemin d'une sexualité libre, votre modèle de l'intime partagé et vos voies de dévoilement intime.

Mon approche reflète mon univers intime : sensitif, artistique et féérique.

« Si notre être s'exprime pleinement à l'âge adulte, sa singularité commence sa construction dans l'imaginaire de notre enfance. Ce parcours est un grand voyage dans votre univers intime, retrouvez votre âme d'enfant ! La mienne est instinctive, joyeuse et indomptable. Et la vôtre, elle est comment ? »

Je vous remercie pour votre confiance et vous souhaite de belles explorations.

Christine



MON CARNET de voyage

Ce parcours s'adresse aux personnes dont la beauté est tellement délicate qu'elle est visible uniquement à ceux-celles qui voient avec le coeur.

Quelques consignes pour ce voyage

Au fur et à mesure rassemblez du matériel qui vous parle

feuilles, aquarelle, pinceaux, crayons, feutres, colle, ciseaux, papier cadeau, magazines, carton de thé, ...

Dès le début choisissez un carnet qui vous plaît et promenez-le

Habitez un espace à l'intérieur ou des espaces à l'extérieur

Avant chaque temps d'auto-exploration

- Regardez autour de vous à 360 degrés
- Respirez des grandes inspirations et expirations en laissant votre corps se déployer et les mouvements accompagner le souffle
- Ecouter les sons dans la pièce ou à l'extérieur

Le regard, le souffle, les sons et le mouvement sont une ouverture à l'espace autour de vous et en vous.

Ensuite,



MON CARNET de voyage

- Déplacez les objets inutiles
- Installez coussin, tapis, couverture, peau ...

Si cela vous parle, créez un centre en lien avec l'intime : objets, tissus, pierres, fleurs ... et allumez une bougie



MON CARNET de voyage



L'intime a le corps pour royaume.

Ce parcours est une invitation à ouvrir les 7 portes de l'intime à travers le corps avec émerveillement.

Si votre corps est votre allié le plus précieux, il est aussi d'une infinie perfection, parfois si sensible qu'il est impossible de le toucher. Vous avez la responsabilité d'en prendre soin.

Les invitations sont à suivre uniquement si TOUT VOTRE CORPS

Dit : OUI



8



MON CARNET de voyage

Deux formules sont possibles pour voyager au cœur de l'intime en reliance à la nature qui se révèle à nous.

Si vous avez choisi SOLO : vous voyagez en auto-exploration accompagné·e par mon CARNET Sphèreintime au fil de qui je suis avec le soutien des audios et vidéos, photos postés au rythme de la nature.

Vous découvrez les images, les dessins, les textes du parcours selon vos envies.

Si vous avez choisi DUO : vous voyagez en co-création avec MOI au fil de qui vous êtes.

Vous découvrez les images, les dessins, les textes du carnet Sphèreintime selon vos envies avec le soutien des audios, vidéos et photos postés au rythme de la nature.

Et vous m'appellez quand vous avez l'élan d'être accompagné·e.

L'accès

<https://sphereintime.com/parcours/expansion/>

le mot de passe est : magie



MON CARNET de voyage

Quel que soit la formule choisie, nous allons prendre le temps de vivre les explorations pleinement pour

Ré-ouvrir chacune des 7 portes de l'intime :

- Alignement
- Carte sensorielle
- Matrice émotionnelle
- Corps intime
- Flux
- Imaginaire
- Voix

Créer votre sphère intime en l'enveloppant de sa dimension sacrée :

- Membrane
- Célébration

Sentir sa magie

- Rayonnement

Vous êtes prêt·e·s, il est temps de partir ... la nature n'attend pas ... elle se révèle doucement ...

Ouvrons les portes du mystère de l'intime, laissons l'enchantement nous guider !



MON CARNET de voyage

7 portes de l'intime comme des pétales d'une fleur à ouvrir avec délicatesse



- **Alignement**

S'ouvre en 3 D

Des mots pour vous soutenir : *Présence – Ouverture – Confiance – Corps – Cœur – Terre – Ciel - Espace*

- 1. Squelette**

Partez à la découverte de votre squelette, faites un premier toucher en solitaire avec les os d'une main : tapoter, malaxer, serrer-relâcher, pincer, regarder, admirer

Quelle est la qualité sous vos doigts ? Quelles sont les sensations qui se réveillent sous le toucher ? Combien avez-vous d'os ? Que dire de leur forme,



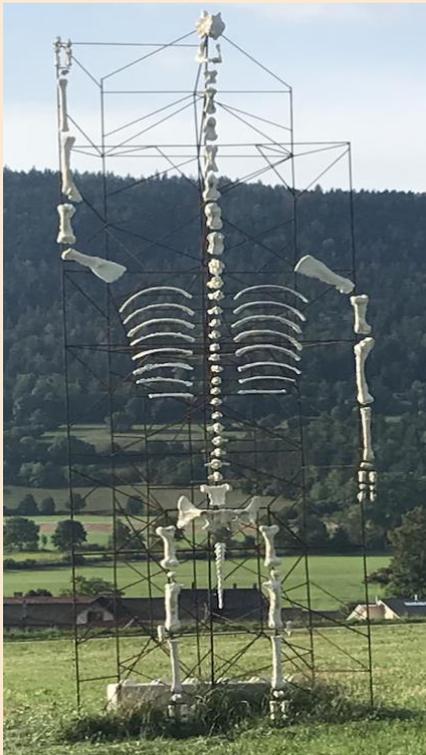
MON CARNET de voyage

de leur texture, de leur taille ? Où sont-ils exactement ? Dans quelle position sont-ils sous vos mains ? ...

Prenez la liberté d'explorer les os d'autres parties du corps !

« Le système squelettique donne à notre corps la forme de base grâce à laquelle nous pouvons être mobile dans l'espace, sculpter et créer dans l'espace ces formes visibles de l'énergie que nous appelons mouvements, et grâce auxquelles nous pouvons interagir sur l'environnement, en entrant en relation avec les autres formes qui nous entourent » Bonnie Bainbridge Cohen, Sentir, Ressentir et Agir.

Audio : le réveil des os





MON CARNET de voyage

Lâchez des mots et des impressions sur votre carnet ! Où est-ce que cette première exploration vous emmène ?

Et si à votre réveil, vous commencez par tapoter vos os, à leur raconter des histoires ou peut-être à écouter leur histoire ...

Et si vous partiez découvrir le squelette ... des arbres, des fleurs, de votre chat, ...

2. Axe du milieu



MON CARNET de voyage



C'est quoi l'axe du milieu ? Je peux imaginer sentir en moi une tige, un axe d'alignement mais qui n'est pas une ligne, dans le sens où ce n'est pas rigide, bien au contraire c'est souple, flexible, là sans être là, et libre, c'est un truc qui passe à l'avant de ma colonne

vertébrale, ça part quelque part entre le coccyx et le périnée et ça monte en un ou plusieurs axes en direction du ciel, ça passe aussi beaucoup par une sensation de déploiement au niveau du thorax avec une grande ouverture du haut du corps.

C'est l'axe organisateur de mon corps. C'est hyper bon de le sentir, ça me donne une qualité de présence, un soutien, une souplesse et une sensation



MON CARNET de voyage

d'équilibre entre le dedans et le dehors ... Je me sens portée, ancrée et soutenue ...

Ces mots sont le fruit de mon expérience ... à vous de trouver les vôtres

De dessiner cet axe du milieu

D'observer l'axe du milieu dans la nature

Audio : Le sens de soi



3. Rayonnement

Quand je pense rayonnement, je vois un tournesol

J'aime son mouvement à sourire au soleil

J'aime son alignement, son dignité et sa force face aux éléments



MON CARNET de voyage

J'admire sa beauté, sa présence à ses pairs
La justesse de sa place
Son cœur est énorme et brodé d'une infinité de cellules microscopiques
Je me suis mise à imaginer que comme lui j'avais des milliers de cadeaux à offrir : chacune de mes paroles, chacun de mes gestes, chaque onde de mon souffle, chacun de mes regards, chaque fois que ma peau touche une autre peau, cela est si intime que cela peut changer nos vies.

Et ses pétales sont comme une couronne, son rayonnement est **majestique**, et vous ?

Audio : mon coeur tournesol



Une proposition d'écriture spontanée : *Dans votre carnet, continuer ces phrases en s'accordant 2 min. pour chacune ... laisser la main tracer, elle connaît l'histoire qui va s'écrire ...*

A l'intérieur, je sens, j'écoute, je ...



MON CARNET de voyage

Quand mes os chantent, mon corps ...

Sous tes yeux, mon cœur se déploie ...

- **Carte sensorielle**

6 sens – 6 perceptions sensorielles

J'écoute mes sens à travers mon souffle. Le plus souvent je ferme les yeux pour laisser partir le voyage depuis l'intérieur de moi. Je perçois distinctement le battement de mon cœur, sa beauté, sa fragilité, sa finesse. J'entre dans une présence subtile à moi, en moi, aux autres, au monde qui m'entoure. Je fais l'expérience d'être là, sans rien attendre, simplement être. L'expérience me demande parfois d'être patiente, de ralentir, d'oser ne rien demander, de poser la main sur mon cœur pour me rassurer, son battement est mien et je suis là. Il n'y a rien à changer. Tout doucement je commence à avoir accès à la réalité intime de mes sensations corporelles à travers mon mouvement intérieur et mon mouvement externe du corps dans l'espace, pourtant je ne bouge pas, je suis là, je ne fais rien. Tout bouge autour de moi et en moi. Je fais des mouvements de tête, des mouvements d'épaules pour tenter d'équilibrer



MON CARNET de voyage

le mouvement de l'espace qui me bouge et mes mouvements intérieurs qui bougent l'espace. Et je laisse faire ...

Je m'imagine corps multiple, divaguer, laisser venir, interroger, douter, sentir le chemin, écouter, respirer et sans cesse recommencer.

J'y suis, j'écoute : ma source est généreuse, infinie et jaillit dans tous les sens.

Sentir la **vibration** chaque cellule et de là, sourire à la vie.

Je suis un monde de sensations, un univers sensoriel, mes sens sont en éveil permanents, je perçois à chaque instant. Je perçois sous les regards, je perçois sous les mots, je perçois ... je perçois l'invisible se dérouler lentement.

Bienvenu·e·s dans l'univers **fantastique** des sensations !

6 Audios

Avant chaque audio et auto-exploration, prenez le temps de vous aligner, de sentir la puissance majestique du Tournesol, d'ouvrir votre attention par un geste de la main, une main qui danse quelques secondes devant vous : regarder, ralentir, respirer *Je suis là, mon corps est là, je suis aérienne, je suis libre*

Des idées à compléter avec la nature qui se dévoile

1. Peau

Mouvement (vers l'intérieur)

Feuilles, pétales, peaux, fibres, plumes, pives, chat, ...

2. Bouche

Goût



MON CARNET de voyage

Chocolat, grenade, plantes, air, ...

3. Nez

Olfaction

Essences ... fleurs, feuilles, fruits, arbres, herbes, ...

4. Appareil vestibulaire Mouvement (vers l'extérieur)

Balade en équilibre avec l'air, marche dans la rivière, ...

5. Oreilles

Audition

Chant des oiseaux, air dans arbres, pluie, rivière, ...

6. Yeux

Vision

Coucher-lever de soleil, fleurs, verts, pigments, étoiles, ...

S'installer sur une chaise ou sur un coussin, lancer l'audio et se laisser guider par la voix ...

Ouvrir les sens à ce qui est là crée un mouvement propice à l'imaginaire

Mots pour soutenir ces explorations : *Curiosité - Désir - Liberté - Plaisirs - Lenteur - Enchantement - Mystère - Jeu*



MON CARNET de voyage



PEAU – MOUVEMENT VERS L'INTERIEUR



20

©ParcoursSphèreintime2022Expansion



MON CARNET de voyage



ODORAT - NEZ



21



MON CARNET de voyage



GOUT - BOUCHE



22



MON CARNET de voyage



PEAU – MOUVEMENT VERS L'EXTERIEUR



23

©ParcoursSphèreintime2022Expansion



MON CARNET de voyage



OUÏE - OREILLES



24



MON CARNET de voyage



VUE - YEUX



©ParcoursSphèreintime2022Expansion



MON CARNET de voyage

Ensuite, vous créez votre labo-découverte érotico-sensoriel à renouveler et explorer sans retenue.

Vous avez une malle/valise/carton avec du matériel : boas en plume, tissus, scratch, balles en mousse, rouleau de peinture, pinceaux, bandeau, cuillères, huiles, crèmes, ... sont des grands classiques. Osez rassembler du matériel qui parlent aux sens cela demande d'être curieux·se, créatif·ve et joueur·se.

Partez en promenade et rencontrer la nature, elle est source d'inépuisables possibilités d'exploration.

Idées :

Que se passe-t-il si une fois dehors, debout ou assis, l'attention se porte à chacun des sens pendant au moins 5 min. chacun ? Écrivez des mots, des sensations, des images, des ressentis dans votre carnet.

Dehors les yeux bandés, explorer avec les mains le tronc d'un arbre, les pétales d'une fleur, l'herbe mouillée, l'eau d'une rivière. Attachez-vous à sentir dans les détails, sous la pulpe des doigts, les différentes sensations que ce toucher procure.

Laissez votre imaginaire **fantastique** vous raconter des histoires ...



MON CARNET de voyage

Vous pouvez refaire la même expérience le jour d'après, la semaine d'après, le mois suivant ... elle sera différente ... la nature change et vous aussi.

Les sens vous emmènent à l'intérieur de vous dans un imaginaire érotique, un imaginaire d'une infinie subtilité, laissez-vous voyager dans d'autres mondes !

Chaque sens ouvre un monde de couleurs, de textures, de saveurs ... tout est goût, généreux, charnel ... et invite un autre sens.

Les sens sont comme des allumettes de Bengal, ils s'embrasent ... Vous êtes le-la chef-fe d'orchestre des feux d'artifice en vous.



MON CARNET de voyage



... marcher pieds nus, se baigner en eau fraîche, prendre le temps d'une douche, sentir les fleurs, déguster une glace, se masser les pieds, danser dans la forêt, délirer sur tartine à la confiture, laisser un glaçon se glisser où vous voulez, lister des mots excitants et les répéter à haute voix, ...

8



MON CARNET de voyage

- **Matrice émotionnelle**

L'idée est de vous approprier vos émotions dans leur cycle de vie.

La proposition est de les laisser s'expandre

Commencez par ouvrir l'espace du ventre et libérer vos émotions.

Parfois, nos émotions ont englué nos organes.

Déposez les mains au niveau du ventre, sentez un liquide et ouvrez l'espace en sortant un organe après l'autre

Comme une matrice que vous videz de son contenu pour avoir accès à un espace intérieur libre

Un audio va vous accompagner

Ensuite invitez une émotion après l'autre, servez-vous des images :

Regarder, la reconnaître, la toucher, la laisser vous toucher, la nommer, la laisser circuler, être témoin de sa transformation et la laisser se dilater dans l'espace ...

Faites le lien avec une situation vécue identifiée avec clarté, oser sa présence en conscience :

Quel mouvement s'invite ?

Quelles pensées surgissent ?

Quel est l'ambiance dans la pièce ?

Quelle est votre première réaction ?



MON CARNET de voyage

Comment l'histoire débute ?

Qu'est-ce qui se passe dans votre corps ?

Quelle est votre envie première ?

Qu'est-ce qui se dessine sur votre visage ?

Ok super et maintenant, si vous étiez spectateur·trice de votre monde émotionnel : regardez son intelligence, sa puissance, sa détermination et son super pouvoir de transformation

Soyez témoin de son cycle de vie !

Accompagnez-vous des audios

Invitez les couleurs, le papier, votre voix, votre corps, vos mots, ... prenez une page blanche et lâchez-vous !

Marche à suivre pour ces auto-explorations

1. Réunir le matériel
2. S'installer dans l'espace
3. Sentir l'émotion présente ou appeler une émotion
4. S'installer plus confortablement
5. Démarrer l'audio
6. S'engager en présence dans l'auto-exploration
7. Laisser circuler
8. Prendre quelques respirations à la fin de l'audio
9. Exprimer ce qui est là

10. Prendre quelques respirations



MON CARNET de voyage

11. Qu'est-ce que votre cœur a envie de vous dire ?

Quelle que soit la voie d'expression et son résultat, il s'agit toujours d'un instantané.

Mes émotions sont rattachées à mon espace intérieur organique, elles sont ma pulsation et m'informent en permanence des conditions qui règnent dans mon univers intérieur.

Les mots du cœur parle :

Il est essentiel de développer une expression verbale de soi d'abord avec soi et ensuite avec les autres

Parler depuis son cœur signifie s'exprimer verbalement de manière subtile et intime

Il est souhaitable de commencer par chuchoter ...



MON CARNET de voyage



*L'accès à une palette d'émotions m'emmène parfois dans une bourrasque intérieure, un tsunami de sensations et feu d'artifice de couleurs. Je ne m'y perds jamais. Dans les profondeurs, j'ai appris à lâcher prise, trouver mon chemin, modeler l'intensité et ainsi donner forme dans la matière à ce qui émerge. Je ne me fais plus peur, je ne suis plus submergée, au contraire je me sens **vivante** et riche d'une source de puissance créative inépuisable. Christine*



MON CARNET de voyage



COLERE



33



MON CARNET de voyage



JOIE





MON CARNET de voyage



SURPRISE



35



MON CARNET de voyage



TRISTESSE



36



MON CARNET de voyage



DEGOÛT



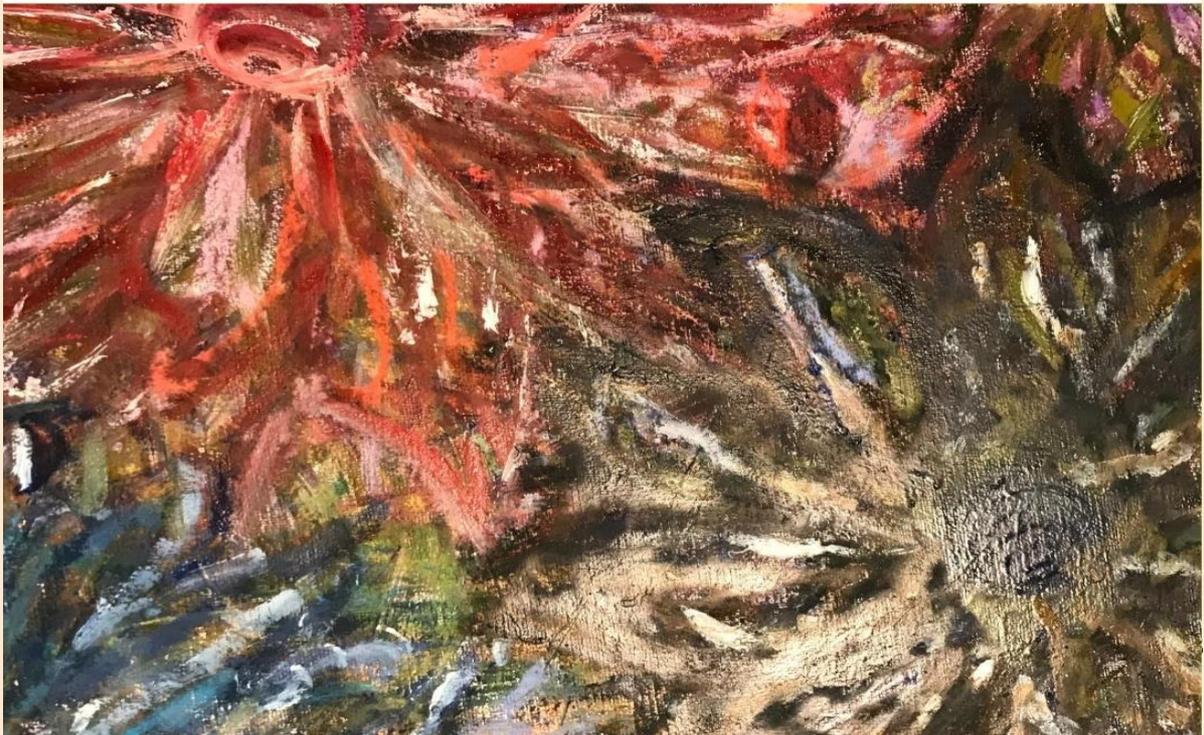
37



MON CARNET de voyage



PEUR



8

©ParcoursSphèreintime2022Expansion



MON CARNET de voyage

• Corps intime

Ouvrons trois nouveaux pétales d'émerveillement

1. Le corps intime visible
2. Les homologues embryologiques des organes génitaux
3. L'énergie au cœur du bassin

1. Le corps intime visible

Commencez par ***dire*** les parties du corps intimes

Prononcez les mots en conscience, c'est oser nommer ces parties de votre corps restées le plus souvent cachées et muettes

Une liste de mots

Les poils, le pubis, grandes lèvres, clitoris, petites lèvres, le méat urinaire, l'orifice du vagin, l'hymen

Les poils, le pénis, l'urètre, le gland, le prépuce, scrotum, les testicules

Lâchez la mâchoire en ouvrant grand la bouche, laissez votre bouche en mouvement faire des grimaces, soufflez l'air par la bouche grande ouverte, lâchez les épaules... Et choisir des mots à énoncer à votre rythme, à votre volume sonore, à votre prononciation



MON CARNET de voyage

Les mots sont importants et souvent ils invitent des esprits à se présenter à nous

Il existe des mémoires, des images et des ressentis associés au corps intime. Il n'y a rien à en faire. Si quelque chose d'inconfortable se présente, vous prenez soin de vous, soit vous vous bercez tout doucement, soit vous vous chantez une chanson, soit vous humez une senteur, soit vous vous déposez à même le sol et ... vous laissez passer. Aujourd'hui, ici et dans l'instant présent, vous êtes en sécurité.

De mon expérience en lien avec le corps intime, je peux dire cela : Je me suis souvent pensée fragile, comme si j'avais une brèche, une faille que j'étais incapable de couvrir. J'aime aujourd'hui parler de mon territoire de fragilité avec les nœuds de mon histoire, des femmes et des hommes de ma lignée, reliée à celles de la grande humanité. Je me suis créée une amie, ma meilleure amie, cette petite fille qui sourit sur la photo dans le cadre vert, photo qui était toujours à sa place sur le grand bureau à l'entrée chez ma grand-mère. Cette petite fille, c'est moi. De temps en temps, je la réconforte, je lui dis que tout va bien, je lui souris, et cette petite fille reprend le chemin de la balançoire en souriant. Je suis aussi ma fragilité, elle est ce que j'ai de plus précieux comme l'est mon plaisir, mon désir et mes élans du cœur dans chaque instant. Prenons soin de nos fragilités, elles sont aussi notre puissance.

Vous pouvez ensuite revenir dans l'expérience.

Poursuivez par **regarder** le corps intime visible avec un miroir

Prenez le temps d'observer la taille, la forme, l'emplacement des différentes parties de l'anatomie du sexe



MON CARNET de voyage

Soyez curieux·se ! C'est d'une finesse incroyable, comme une broderie, un tableau ... c'est une œuvre d'Art à contempler avec les yeux du cœur. Vous pouvez vous y perdre, avoir envie de toucher, laisser apparaître des images, fantasmer, être emporté par le désir ... tout est permis, à vous de sentir ce qui est ok pour vous.

Ensuite, **sentir**, offrez-vous une auto-exploration sensitive de l'anatomie corporelle.

En position confortable couché·e sur le sol prendre la main et explorer à travers le toucher du bout des doigts: les poils, ... et les autres parties du corps intime ...

Et, **imaginer**, faire le même voyage, uniquement mentalement, sans utiliser les mains.

Que se passe-t-il ?

Qu'est-ce qui se met en mouvement ?

Quelles sensations apparaissent ?

Quelle imaginaire érotique émerge ?

...

Les sensations intimes sont **artistiques**. Elles ont un rythme unique de création, elles ont besoin de temps et d'espace pour s'exprimer.

Elles sont timides, elles ne se montrent pas si facilement, elles nous demandent d'apprendre la patience, le lâcher prise et la confiance.



MON CARNET de voyage

Les sensations intimes évoluent dans un monde invisible, elles exigent un état d'**émerveillement** à ce qui pétille en nous.

Waouh, lorsqu'elles sont là !

Youpiiii ! si le désir initie un mouvement ... **Frétilance**

Le désir est un élan à ce qui est

Encore Youpiiii ! si le plaisir s'invite ... **Enivrance**

Tu me fais tourner la tête ... Quelles délices ...

L'orgasme est étincelles de vie ... **Pétillance**

Cadeau d'être vivant· e

C'est magique : notre corps est parfaitement **ôgasmique**



MON CARNET de voyage



**L'INTIME EST UNE SUBTILE MULTITUDE DE SENSATIONS AU CŒUR DE MOI
COMMENT CA FREUILLE A L'INTERIEUR, QU'EST-CE QUE CA FAIT, ME FAIT,
BOUGE EN MOI, LA FORME DE CE FREUILLEMENT, SON GOÛT, SA SAVEUR
.. M'EST UNIQUE ... RIEN QUE POUR CELA JE SUIS MAGNIFIQUE**





MON CARNET de voyage



CORPS INTIME



MON CARNET de voyage



corps intime



MON CARNET de voyage

2. Le corps intime original

Une invitation à lâcher le connu pour faire confiance à notre capacité à ré-imaginer notre corps hors du visible, des planches anatomiques et des illustrations 3D.

Ce que nous allons ouvrir et découvrir n'existe plus aujourd'hui dans notre corps physique

Un voyage à l'origine du corps intime (son origine embryonnaire) pour sentir

- Notre potentiel de créativité
- Nos élans de curiosité
- Notre accordage : sexe - cœur – cerveau

1. Sentir la créativité

Sa source se loge dans les gonades (le mouvement est à l'intérieur des gonades) et il prend place dans

Chez la femme, dans l'utérus

Chez l'homme, dans l'utricule prostatique, un petit espace dans la prostate dont la structure correspond à l'utérus

Là, siège l'espace notre créativité dans une danse avec le flux des cellules de vie.

C'est une source infinie.

Si on suit le chemin de développement des gonades

Ovaires et utérus



MON CARNET de voyage

Testicules et prostate

Il est possible de jouer à sentir des états d'inspiration différents selon si je ressens :

la mémoire des gonades Ovaires-Ovules ou Testicules-Spermatozoïdes

Le mouvement est différent pour ensuite s'exprimer vers l'extérieur par différentes voix ...

Audio

2. Sentir notre curiosité

Une auto-exploration de l'incarnation du sexe dans le corps

Les structures de l'appareil génital - mâle, femelle ou autre - sont issues du même tissu, non généré, et peuvent conserver les qualités de l'autre, même à l'âge adulte.

Clitoris et pénis naissent du même tissu embryologique : le tubercule génital.

Le tubercule génital est une structure simple qui va se complexifier au fur et à mesure

Y a toujours un mouvement qui va entraîner un développement et le mouvement suivant ...

Audio et illustrations



MON CARNET de voyage

3. Sentir l'accordage

Les organes génitaux et le cœur sont tous deux issus du mésoderme embryologique. Ils sont donc intimement liés, ils ne font qu'un dans la structure vivante.

Audio

Et le cœur bat au rythme du vivant ...

Après les auto-explorations prendre un temps pour écrire sur l'expérience :

Qu'est-ce que votre cœur exprime là et maintenant ?

Qu'est-ce que cela change pour vous :

- Dans votre relation à votre corps ?
- Dans votre relation aux autres ?
- Dans votre chemin de la sexualité ?
- Dans votre intime partagé ?
- Dans vos voix de dévoilement de l'intime ?

3. L'énergie sexuelle au cœur du bassin

Des organes sur des planches anatomiques

Regarder le nom, la taille, la forme, l'emplacement et la fonction des organes sexuels internes



MON CARNET de voyage

Utérus, vessie, glandes para-urétrales, gland, glandes vestibulaires majeures, trompe utérine, ovaire, col de l'utérus, vagin, corps caverneux, corps spongieux

Vessie, canal déférent, corps caverneux, urètre, gland, vésicule séminale, prostate, glandes bulbo-urétrales, corps spongieux, épидидyme, testicule

La structure du bassin

Des os du bassin, des os massifs, des os fragiles, des os bien dessinés, impeccablement calibrés pour donner forme à ma structure d'un bassin souple et dense

Audio pour une auto-exploration de l'énergie du bassin

Quelles sont les sensations qui émergent ?

Quels sont les gestes que le corps a envie de faire en lien avec ces sensations ?

... laisser venir, suivre le fil ...

- **Flux**

Oser être votre danse de la vie

C'est quand ce mouvement est contenu

Quand vous ne vous laissez pas danser

Que votre cœur se referme

Que vos sens perdent leur saveur

Que votre joie disparaît



MON CARNET de voyage

Pour la première danse

Filmez-vous et offrez-vous une présence témoin

Une vidéo d'inspiration est à disposition si besoin ...

Oser sentir le mouvement guidé par le souffle et s'abandonner

Choisissez simplement un endroit et déposez-vous !

Ensuite vous pouvez commencer à respirer, à laisser le souffle et le mouvement vous bouger, vous mouvoir corps en libéré dans l'espace ! Quelle histoire votre corps raconte ... c'est le corps qui raconte

Les mots, c'est déjà trop ...

Vous vous imaginez être en Amour avec l'environnement

Que tout autour de vous n'est qu'invitation à la rencontre, au toucher, au goût ... et votre corps est mouvement

Vous suivez le fil de votre respiration, le corps sait le chemin et connaît l'histoire qui se tisse entre vous et l'environnement, entre l'intérieur et l'extérieur, vous être UN

Laisser émerger la danse soutenue par le corps

Jouer avec le mouvement ... ouvrir le corps dans l'espace ... augmenter l'amplitude du souffle et du corps ...



MON CARNET de voyage

Pour la seconde danse

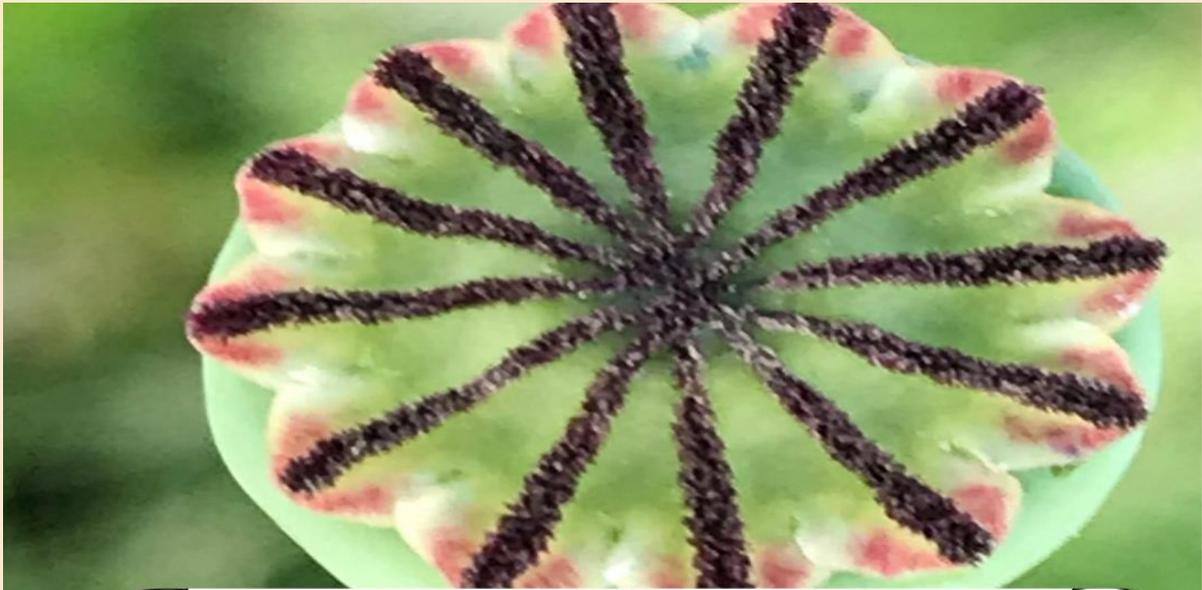
Oser se sentir Ôrgasmique

Être en amour, c'est être Amour et honorer la beauté de l'être à travers l'intime c'est une danse d'une irrésistible finesse, nuance, légèreté, c'est quintessence des corps...

Montée de désir, orgâsmique et tout et tout ... ce qui peut s'ensuivre ... c'est cadeau ... si vous vous dilatez dans l'univers : des millions d'étincelles rejoindront les étoiles Youpiiiiiiii !!!!!



MON CARNET de voyage



“Il y a dans la sensualité une sorte d'allégresse cosmique.” DJG





MON CARNET de voyage

- **Voix de dévoilement**

Quand je suis en confiance, mon univers intime se dévoile à travers mes voies d'expression où s'affichent mes couleurs, mes perceptions, mes élans et mon plaisir : mots, mouvements, peintures, photos, ... J'ose exprimer à travers les matières ce qu'il y a d'imperceptible en moi.



Allez en nature et regardez-là se dévoiler



MON CARNET de voyage

Poser les mains sur le coeur, là où s'est ok et laisser émerger

Et oser ouvrir les voix de dévoilement de l'intime là et comment elles s'expriment, d'abord avec vous et ensuite avec les autres de manière subtile et intime

Quelles sont les sensations, les émotions, les mots, les désirs, les images, les pensées, les envies qui émergent à la suite de ces auto-explorations ?

Exprimer ce qui est là à travers la matière

Comment tu te dévoiles ? Tes voix d'expression de ton intime

Je les montre à travers LUNA, les pigments, les mots, le toucher ... en étant simplement là mon cœur grand ouvert

J'aime profondément, intensément et en émerveillement

Je dévoile simplement Christine

C'est assez simple

Dessin

Chant

Poésie

Histoire

Peinture ...



MON CARNET de voyage

- **Imaginaire**

Tout au long de ce parcours, des images ont émergé librement

Rien à faire et rien à en faire

Les laisser voyager simplement

Enrichir les imaginaires érotico-fantastique-sensuelle ... par la lecture, des histoires en audio, des films ... la nature

Le tout le plus diversifié possible

Et

Osez rire de votre imaginaire érotique

Osez admirez ces mondes qui se présentent

Osez vous félicitez d'être si créatif·ve

Osez délirer

C'est No Limit



MON CARNET de voyage

Vous avez ouvert les 7 portes de l'intime, maintenant

Créer votre sphère intime en l'enveloppant de sa dimension sacrée



- Membrane
- Célébration

Membrane

Je me crée une sphère intime pour protéger mon univers, un espace à moi, une seconde peau, un moi sphérique, un moi sphérique orienté à l'extérieur vers le monde et tournée à l'intérieur vers la conscience de soi. Mon corps intime est déjà rendu invisible par une enveloppe, une apparence : la membrane peau

Un toucher de ma membrane peau, **des mots à venir**

Un toucher de la membrane d'un arbre, **des mots à venir**

Célébration

Préparer un rituel

Oser être



MON CARNET de voyage

Oser partager

Oser s'engager

Des consignes à venir

La réalisation du Rituel

Au de-là de ma membrane peau rayonne ma sphère intime, elle brille comme une bulle de savon, un arc-en-ciel de couleur léger, doux, rythmé par le souffle de la vie un souffle délicat qui entoure, porte et supporte le poids, la densité de ma membrane.





MON CARNET de voyage



Sentir sa magie et rayonner

Ma sphère intime a un goût de liberté, libre de voler, de se dévoiler, elle n'est jamais seule, toujours entourée d'autres sphères intimes, d'autres cellules de vie, toute plus légères les unes que les autres. Elles s'envolent, volent ensemble et séparément. Le spectacle est grandiose : le bal des sphères intimes entre en scène orchestré par le Cosmos. Elles s'enrichissent, se nourrissent, sans rien perdre, repartent transformées.

Le Mystère est intact.



MON CARNET de voyage

L'intime est pour moi l'espace sacré

*De là, j'ai l'élan d'entrer dans une
danse au contact de ce qui m'entoure et
en interaction avec les autres sans
jamais cesser de réajuster le rythme,
l'espace et le flux nécessaires à laisser
libre ce qui circule entre nous.*



Mon cœur vous dit MERCI

Christine février 2022

59

©ParcoursSphèreintime2022Expansion