Murielle **Sitbon**

Préface de Romain **Cristofini**

CHAKRAS & BUSINESS

Les 7 clés d'un business aligné et puissant

JouVence

L'avis des premiers lecteurs

« Chakras & Business… *un véritable soulagement pour l'entrepreneuse "connectée" que je suis !*
Si, comme pour moi, les conseils traditionnels pour entrepreneurs vous donnent de l'urticaire et que vous avez envie d'un business profond, plein de sens et surtout aligné avec vos valeurs et votre vision du monde, si vous voulez passer des "il faut, je dois" à "j'ai envie, je choisis", la plongée dans la connaissance et l'exploitation des richesses de vos chakras que propose la méthode simple et pratique de Murielle Sitbon vous sera extrêmement précieuse. »

Christine MOUSSOT, coach vocale & autrice

« J'aime cette invitation, douce, concrète et confiante, à mettre en harmonie ce que je fais (mon business) et ce que j'aspire à être… Et lorsque quelque chose bloque quelque part, je trouve une inspiration entre les pages de ce livre. »

Barthélemy PHILIPPE,
directeur France d'une société multinationale

« Un guide indispensable pour mettre plus de conscience dans son business. Et le faire rayonner plus encore ! »

Caroline FRISOU,
formatrice, écrivaine & journaliste à *Open Mind*

« Comment prendre soin de soi pour servir un business éthique et performant ? Alors que la santé des dirigeants est de plus en plus préoccupante, ce livre est un trésor de ressources ! Il permet de rester centré et en cohérence avec notre mission. À lire absolument pour être aligné et voir le business sous un angle nouveau, puissant et juste ! »

Catherine BEAUVILLAIN, entrepreneure

« L'ouvrage de Murielle Sitbon a été une source inspirante pour revoir ma vision du business. C'est une magnifique trousse à outils qui permet de créer un business plus humaniste, respectueux de soi et des autres. Au cours de mon cheminement, j'en ai reçu tous les bienfaits. »

François-Régis MIGNÉ, chef d'entreprise

« Chakras & Business, *un livre, voire même une bible, qui doit faire partie des fondamentaux de tout entrepreneur qui souhaite donner de l'énergie et du sens à son business. À utiliser sans modération. »*

Frédéric GEOFFROY, *serial* entrepreneur, auteur,
directeur de communication & mentor d'entrepreneurs

« Ce livre agit à bien des niveaux de notre être grâce à l'enseignement vrai, vécu par Murielle, qui a su se renouveler en changeant de métier. Ce guide énergétique joue notamment sur la croyance limitante "Métro, boulot, dodo" grâce aux exercices proposés. Je le conseille vivement à tous ceux qui souhaitent être dans un vrai OUI à la Vie. »

Sophie NOËL, créatrice de la méthode du Oui à la Vie,
médium et sexperte

« Un texte concis et précis qui allie esprit pratique et légèreté de ton ! Je recommande vivement ce livre où vie matérielle et spiritualité font bon ménage, dans un équilibre sans diktats ni culpabilisation. »

Maud LETHIELLEUX,
romancière & accompagnatrice de jeûne

Sommaire

Préface 11
Avant-propos 15
Introduction 18

1. CHAKRA RACINE
BÂTIR SON BUSINESS SUR DES BASES SOLIDES ET PÉRENNES

1. Influence du Chakra Racine sur le business 30
   Origine et structure :
   considérer la raison d'être et la viabilité du business 30
   Ancrage et sécurité intérieure :
   rester centré et avancer malgré ses peurs 33
   Énergie vitale et flair :
   être actif et réactif et éviter le burn-out 35
   Incarner et mériter :
   s'accorder le droit de vivre et de gagner de l'argent 38
2. Rencontres en chemin, alignées 41
   Chloé, l'ancrage en terre natale 41
   Olivier, l'énergie vitale ressuscitée 43
3. Exercices de libération et d'expansion 45
   Exercices en solo 45
   Exercices en groupe 48
4. Clés d'intégration au quotidien 51
   Rituels d'ancrage 51
   Yoga pour le Chakra Racine 53

2. CHAKRA SACRÉ
INTÉGRER AU BUSINESS LE PRINCIPE FÉMININ ET LE SENS DU PLAISIR

1. Influence du Chakra Sacré sur le business 61
   Naissance et abondance : créer de la richesse,
   l'accueillir et ralentir pour en jouir 61

Émotions et sociabilité : tisser des liens sains et bienveillants pour un réseau salutaire 63
Adaptabilité et joie de vivre : face aux imprévus, apprendre à faire avec et à lâcher prise 66
Plaisir et estime de soi : s'autoriser le plaisir dans le business 69

2. Rencontres en chemin, alignées 71
Manon, la joie magnétique 71
Noam, le plaisir retrouvé 73

3. Exercices de libération et d'expansion 75
Exercices en solo 75
Exercices en groupe 77

4. Clés d'intégration au quotidien 80
Rituels de plaisir 80
Yoga pour le Chakra Sacré 82

3. CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE
OSER FAIRE RAYONNER SON BUSINESS ET LUI DONNER TOUTE SA PUISSANCE

1. Influence du Chakra du Plexus Solaire sur le business 89
Pouvoir et liberté : en finir avec le syndrome d'imposture et suivre sa propre voie 89
Confiance et affirmation : prendre sa juste place et savoir poser ses limites 91
Engagement et prise de risque : sortir de sa zone de confort et transformer l'échec 94
Audace et charisme : révéler ses dons et développer son leadership 96

2. Rencontres en chemin, alignées 100
Hélène, l'éclat de la confiance 100
Roland, le (sur)saut du guerrier 102

3. Exercices de libération et d'expansion 104
Exercices en solo 104
Exercices en groupe 106

4. Clés d'intégration au quotidien 110
Rituels de confiance 110
Yoga pour le Chakra du Plexus Solaire 112

4. CHAKRA DU CŒUR
MISER SUR UN BUSINESS DE CŒUR DANS UN JUSTE ÉQUILIBRE

1. Influence du Chakra du Cœur sur le business 119
Union et plénitude : s'aimer soi-même,
le sésame d'un business épanoui 119
Respiration et équilibre : trouver la bonne distance
et favoriser le rapport win-win 122
Ouverture et inclusion : encourager l'entraide
pour grandir ensemble 125
Amour et croissance : revenir au cœur,
là où le business devient mission 127
2. Rencontres en chemin, alignées 130
Emma, l'harmonie à l'œuvre 130
James, la force du pardon 132
3. Exercices de libération et d'expansion 135
Exercices en solo 135
Exercices en groupe 137
4. Clés d'intégration au quotidien 140
Rituels d'ouverture du cœur 140
Yoga pour le Chakra du Cœur 142

5. CHAKRA DE LA GORGE
VIBRER SON BUSINESS ET SAVOIR LE RENOUVELER AU PLUS PROCHE DE SOI

1. Influence du Chakra de la Gorge sur le business 149
Communication et transmission : capter et conserver l'attention
de sa cible 149

Parole et éthique : maîtriser l'art de la parole
et de l'écoute avec son entourage professionnel 152
Authenticité et valeurs : assumer et affirmer
son identité business 154
Créativité et voix : exprimer sa vibration unique
à travers son business 156

2. Rencontres en chemin, alignées 159
Aria, l'expression libérée 159
Pio, la créativité féconde 161

3. Exercices de libération et d'expansion 164
Exercices en solo 164
Exercices en groupe 166

4. Clés d'intégration au quotidien 169
Rituels d'expression 169
Yoga pour le Chakra de la Gorge 171

6. CHAKRA DU TROISIÈME ŒIL
DÉPLOYER L'INTELLIGENCE INTUITIVE DANS SON BUSINESS

1. Influence du Chakra du Troisième Œil sur le business 179
Perception et réalité : mettre la lumière sur ses croyances
business limitantes 179
Intuition et raison : combiner ses intelligences
pour élargir ses compréhensionss 182
Vision et navigation :
bénéficier d'un regard neutre et neuf sur ses stratégies 184
Imagination et visualisation : anticiper et concevoir,
pour un business à la pointe 186

2. Rencontres en chemin, alignées 190
Lucile, à l'écoute des signes et synchronicités 190
Elouan, à la découverte de l'intelligence intuitive 193

3. Exercices de libération et d'expansion 195
Exercices en solo 195
Exercices en groupe 197

4. Clés d'intégration au quotidien 200
Rituels d'intuition 200
Yoga pour le Chakra du Troisième Œil 202

7. CHAKRA (DE LA) COURONNE
ALIGNER SON BUSINESS POUR DONNER DU SENS ET VIVRE HEUREUX

1. Influence du Chakra Couronne sur le business 208
Unité et reliance : servir un projet plus grand que le business lui-même 208
Gratitude et résilience : faire preuve d'humilité autant que d'ambition 211
Cycle et non-attachement : inclure l'impermanence dans la conduite du business 214
Instant présent et grâce : privilégier l'ici et maintenant, là où tout se joue 216
2. Rencontres en chemin, alignées 219
Elisa, résilience et rebonds 219
Axel, cycles et gratitude 222
3. Exercices de libération et d'expansion 224
Exercices en solo 224
Exercices en groupe 227
4. Clés d'intégration au quotidien 230
Rituels de reliance 230
Yoga pour le Chakra Couronne 232

Conclusion 237

Puisse l'Amour
unir nos cœurs et nourrir nos terres.

Préface

Tout a déjà été écrit sur ce système millénaire que représentent les chakras. Tout, sauf peut-être d'y juxtaposer le mot « business » comme le fait Murielle Sitbon avec autant d'audace, de simplicité et de justesse.

Pour celles et ceux qui – comme moi – sont attachés à un certain respect des traditions ancestrales, cette association parait incongrue au premier abord. Et pourtant… La période de profonde mutation que nous vivons dans notre société ne nous invite-t-elle pas à remettre de la sagesse au cœur de nos activités professionnelles, pour nous y épanouir en tant qu'être humain tout en contribuant à un monde plus humaniste et plus durable ?

Évitant une approche purement énergétique ou théorique du système des chakras, l'autrice nous invite au fil des chapitres à en découvrir la puissance symbolique (mais bien réelle) et pleinement applicable à notre quotidien. S'appuyer sur la richesse des sept principaux chakras pour offrir un guide personnel pratique, moderne et précieux sur les plans corporel, émotionnel, psychologique et même spirituel, voici la promesse de ce livre qui regorge d'invitations à vous mettre en mouvement.

Les très nombreux exercices de chacun des chapitres nous invitent à nous questionner, à expérimenter puis à intégrer les bienfaits des chakras. Et c'est là que réside l'originalité de cet ouvrage : parler à notre tête, nourrir notre cœur, honorer notre corps et contribuer – subtilement – à élever notre âme. Le tout en musique et dans la joie.

Aux exercices d'introspection, de yoga, de danse, de visualisation ou de développement personnel, la générosité de l'autrice va même jusqu'à nous proposer des « rituels d'intégration », des suggestions de musiques ou encore des tirages de carte d'oracles, offrant ainsi à chacun la pratique la plus accessible pour lui-même ou son équipe.

Intégrer la sagesse des chakras dans notre quotidien, voilà donc une idée enthousiasmante. Mais quel rapport avec le business ?

Lorsque Murielle m'a demandé – comme une évidence pour elle – si je voulais écrire cette préface, je n'ai pas saisi immédiatement le lien avec mes propres écrits (qui portent sur la réintroduction d'une spiritualité nouvelle dans le monde des affaires).

L'évidence s'est dévoilée au cours de ma lecture : à travers une compréhension fine des différents chakras, ce livre nous invite à porter un regard différent sur notre activité, en replaçant notre être au cœur même de celle-ci.

Or c'est bien là un enjeu essentiel pour toutes celles et ceux dont l'engagement professionnel représente bien plus qu'un simple gagne-pain : comment déployer son business et offrir ses talents ou ses idées au monde sans s'oublier soi-même ? Mieux encore : comment offrir « toute notre humanité » au monde grâce à notre travail ? Pas simplement nos efforts ou notre ingéniosité mais aussi notre cœur, notre amour et nos aspirations les plus hautes.

Parce que le monde professionnel est exigeant, de trop nombreux entrepreneurs ou managers relèguent sans s'en rendre compte au second plan leur intériorité, leurs émotions ou leurs élans

existentiels (ceux-là mêmes qui ont souvent présidé à l'émergence de leur projet professionnel), accaparés qu'ils sont par le « faire » et les impératifs concrets de l'activité. Nos entreprises sont hélas peuplées de personnes qui ont perdu de vue les besoins de leur corps, fermé leur cœur ou éteint les élans de leur âme.

« Chakras et Business » adresse également une autre notion essentielle aujourd'hui : votre activité ne sera florissante que si vous pouvez y *déployer pleinement le leader que vous êtes.*

Le leadership dont notre monde a besoin n'a plus rien à voir avec celui d'hier, ancré sur le pouvoir hiérarchique ou des qualités soi-disant innées comme la vision ou le charisme. Le leader du XXIe siècle ne peut plus non plus se limiter à prendre soin de son corps en faisant du jogging ou du golf (comme le laissent croire encore les médias à propos des grands patrons ou des présidents de la République !). Le véritable leadership est désormais *intérieur* et se déploie réellement dans une recherche d'activation de son plein potentiel d'être humain. Des ressources insoupçonnées résident en nous – des plus « instinctives » aux plus spirituelles – et il nous incombe de les (re)découvrir comme autant de trésors cachés ; c'est précisément pour emprunter ce chemin initiatique du « connais-toi toi-même » que le système si complet et subtil des chakras est si éclairant.

Dans ce livre, vous ne trouverez donc pas de recettes pour accroître votre chiffre d'affaires ou être simplement en meilleure forme ! Vous trouverez bien plus que cela : la possibilité de vous (re)trouver, d'oser vous accomplir, de servir plus « grand que vous » et, ce faisant, d'ajouter un véritable supplément d'âme à votre business. Dégustez cet ouvrage – non pas d'un trait – mais

chapitre par chapitre, en effectuant les exercices proposés avec authenticité, légèreté mais aussi profondeur.

Car, avec un style efficace et frais, Murielle Sitbon dessine, sans donner de leçons ni faire de grands discours, les contours d'un business synonyme de respect de soi et d'harmonie, porté par une vision humaniste et spirituelle de l'Homme au travail. Un livre réjouissant, positif, qui invite à un doux équilibre entre s'accueillir tel que l'on est et aller à la rencontre de toutes les facettes de son être, pour les convoquer, à son rythme dans sa vie professionnelle.

Romain Cristofini,
fondateur de Art of Leading
et de la Communauté des Leaders Éclairés
15 avril 2022

Avant-propos

L'annonce de ma démission fin 2018 a eu l'effet d'une bombe pour mon entourage, famille, amis et collègues. Qui aurait parié que je lâche alors mon poste confortable de juriste chargée d'affaires à l'Institut national de la propriété industrielle (INPI) pour me lancer dans l'entreprenariat, qui plus est à l'aube de mon divorce ?

J'aurais pu facilement rempiler pour 20 ans, continuer à accompagner avec passion les porteurs de projet, startups, PME et grands comptes, en stratégie de propriété intellectuelle. Mais non. Une boucle était bouclée. Et je me répétais : « Quel est le sens de tout ça ? À quoi sert la vie, sinon à faire des expériences ? » Interpréter mes chansons sur scène et sortir mon album [1] constituaient mes plus belles aventures et réalisations jusqu'alors. Je me sentais prête pour une nouvelle épopée, à la fois sereine et excitée, grisée de confiance, de force et de liberté.

Je venais d'obtenir ma certification de facilitatrice en Chakradance® [2] et les retours de mes premiers ateliers étaient si encourageants que cette nouvelle voie résonnait (raison-née ?) comme une évidence. Oui, aussi fou que cela puisse paraître, j'ai

1. *Dentelles & Dents de Scie* – Gomara – Autoproduction – 2013.
2. La Chakradance® est une danse méditative, de bien-être, d'éveil et de guérison, créée en 1998 par l'australienne Natalie Southgate sur la base du Kundalini Yoga et de la psychologie de C.G. Jung (principe d'individuation, symboles et archétypes, mandalas…) et arrivée en France en 2011.

tout quitté pour animer des ateliers et stages en développement personnel par la danse, le mouvement, la voix.

Après une quinzaine d'années de travail sur moi, j'ai réalisé que le corps était en effet une incroyable clé de transformation, peut-être même LA clé. Sur ce chemin j'ai testé différents outils psychocorporels et énergétiques, jusqu'à croiser la Chakradance®, cette danse-thérapie dont j'ai pu mesurer la puissance lors de ma formation. Les chakras ? Je connaissais déjà, vaguement, à travers le yoga que je pratiquais depuis quelques temps. Cette fois, ce fut une immersion totale dans cet univers captivant. L'explorer a été source incontestable d'évolution personnelle et de déploiement professionnel.

Parmi les nombreux chefs d'entreprises, managers, collaborateurs, innovateurs, créateurs et artistes rencontrés tout au long de mon parcours, j'ai constaté que beaucoup souffraient au travail (stress, pression, épuisement, burn-out, dépression, harcèlement, isolement, confusion, lassitude, perte de sens, vide, peur de l'avenir…). D'autres encore, qui avaient apparemment tout pour réussir, semblaient s'essouffler, stagner, ou avancer à tous petits pas malgré leurs compétences et talents, leurs efforts soutenus, leur stratégie fine et avisée, leur réseau étendu. À d'autres enfin, comme des poissons dans l'eau, tout souriait. Comment comprendre ces différences ? Comment expliquer ces difficultés ? Comment pouvais-je aider ? Quelle pierre précieuse pouvais-je apporter à l'édification d'un monde professionnel réjouissant et florissant ?

Je me suis aperçue que ce que je proposais en atelier et en stage, loin d'être réservé à l'éveil individuel, pouvait ô combien profiter

aussi à l'épanouissement professionnel, que tout était lié, relié, que tout était fréquence, vibration, énergie. J'ai alors approfondi ma réflexion, élargi ma pratique, et conçu cette nouvelle approche, en dévoilant les trésors à portée de corps que sont les chakras pour le business.

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous êtes de celles et ceux qui ont la volonté de semer leurs graines d'entrepreneurs[3] humanistes, conscients, généreux, souverains ; c'est que vous faites partie de celles et ceux qui aspirent à œuvrer avec cœur et bonheur, et qui savent ou devinent que l'abondance est accessible, en nous et partout autour de nous. Je souhaite que cette nouvelle approche vous ouvre des horizons et vous fasse vibrer haut et fort, vous et votre business !

3. J'emploie *entrepreneurs* comme un terme générique regroupant les chefs d'entreprises, dirigeants, managers, innovateurs, artistes, coachs, formateurs, thérapeutes et autres créateurs et meneurs que vous êtes !

Introduction

Chakras & Business, ça sonne comme Amma & Steve Jobs… Quel rapport ? me direz-vous.

Je ne vous fais pas languir plus longtemps et vous le donne en mille : l'énergie !

Je pars du principe que l'Univers est constitué d'énergie, que nous sommes énergie. Tel un carburant, l'énergie, *Prana* dans la tradition indienne, *Chi* ou *Qi* dans la tradition chinoise, circule dans le corps humain grâce à des canaux (*nadis* dans la première, *méridiens* dans la seconde).

À certains endroits du corps se trouvent des centres d'énergie, lieux de réception, de concentration et de redistribution de cette énergie vitale. Ces véritables « plaques tournantes de l'énergie », sont appelés *chakras*, « roues » en sanskrit. Il y en aurait plus de 80 000 dans l'ensemble de notre corps, dont sept dits principaux, répartis le long de notre colonne vertébrale et d'un canal central non physique appelé *Sushumna*, allant du périnée au sommet du crâne.

Autant vous dire que si les chakras ne se fument pas et ne se boivent pas, ils sont en lien direct avec nos états de santé physique, émotionnelle, psychique et nos comportements. Ils reflètent nos équilibres et déséquilibres et peuvent considérablement les impacter, les rétablir.

Chaque chakra principal représente un monde à lui tout seul. Lui sont rattachés glandes et organes spécifiques, ainsi que toute une symbolique (couleur, élément, fonctions, ressources, sens, encens, plantes, minéraux, métaux, animaux, vibration, voyelle, note, mantra, planète, archétypes, tranche d'âge, niveau d'éveil…). Ensemble ils forment un système, issu du Kundalini Yoga et vieux de 5 000 ans. Il est aisé de s'en servir comme une grille de lecture et comme un socle de travail sur soi, sur tous les plans. Il n'est pas nécessaire pour cela de ressentir les chakras. L'idée n'est pas non plus d'intellectualiser leur système dans son intégralité. Les plus grandes révélations émergent grâce au fameux lâcher-prise, c'est-à-dire quand le mental s'apaise, que le corps parle et que *l'âme-agit* opère.

Dans mes ateliers et stages de Chakradance®, j'invite les participants à se laisser danser sans chercher quoi que ce soit, ni la beauté du geste, ni l'expression d'une quelconque volonté. Il s'agit simplement d'observer et d'accueillir avec bienveillance (sans interférence du mental qui s'empresse de juger et nous restreint) les mouvements, émotions, images, pensées qui se manifestent dans l'instant présent. La musique, spécialement composée pour entrer en résonance avec les différents chakras, ainsi que ma guidance, visent à accélérer le processus d'accès aux mémoires inconscientes, aux blocages, et leur libération. Alors, nos réactions peuvent laisser la place à des actions appropriées, dans le respect de nous-mêmes et des autres. Une fois nos prises de conscience profondément intégrées, nous sommes à même d'évoluer, de contacter notre essence d'Amour, de revenir à notre vérité, de nous ouvrir à tous nos potentiels, par nature illimités. Intéressant, n'est-il pas ?

Et le business dans tout ça ? L'évocation de ce terme procure des sentiments contradictoires selon la culture et l'éducation de chacun. Avoir une affaire sous-entend généralement avoir de l'ambition et gagner de l'argent. Cela peut fasciner autant que déranger. Quel que soit votre business, dites-vous bien qu'il n'est pas perverti du seul fait de son existence, ni parce qu'il a vocation à devenir puissant. Puissant, voici un qualificatif qui peut faire trembler parce qu'il réveille une peur souvent inconsciente : celle de rayonner, de réussir, de vivre l'expansion, l'abondance. Plus encore que l'ombre, la lumière peut freiner l'élan, voire précipiter l'auto-sabotage du plus doué des entrepreneurs.

Je m'adresse ici à vous qui êtes en quête d'harmonie, qui prônez ou aspirez à un business serein, conscient, heureux, spirituel. Mon intention est de vous aider à déployer ce business puissant, aligné avec vos trois intelligences : esprit, cœur et corps. Le secret ? Partir de l'intérieur pour aller vers l'extérieur. Le business c'est VOUS, c'est VOTRE ÉNERGIE ! Tout le reste : démarches, finances, stratégies, réseaux… passe après. Si vous libérez votre pleine et juste puissance, votre business vibrera la sienne. Plus vous agirez en accord avec votre âme, plus votre business sera prospère. Plus vous vous sentirez aligné avec vous-même pour ouvrir la voie d'un monde professionnel nouveau, plus votre business aura de sens, vous comblera et sèmera des graines pour vous, pour le bien commun, pour notre Terre.

Les chakras, vous l'avez compris, agissent en sous-marin et influencent tous les aspects de notre vie en général et de notre business en particulier. Comment se passe cette influence ? Comment faire pour que l'énergie circule aisément, pour attirer à nous et mettre en œuvre ce que nous souhaitons vraiment ?

À travers ce livre, je vous propose de plonger dans l'univers des chakras et leurs liens avec votre énergie, votre business. Dans un souci de clarté et de simplicité, je choisis de vous présenter mon approche en abordant successivement et indépendamment chaque chakra, du Chakra Racine (1er chakra) au Chakra Couronne (7e chakra) et en m'attardant sur certaines de leurs caractéristiques spécifiques. Vous pouvez opter pour une lecture linéaire ou, au contraire, parcourir les chapitres comme bon vous semble. Quoi qu'il en soit, retenez bien que les chakras interagissent constamment et qu'une thématique concerne rarement un seul chakra. Sachez encore, pour votre plus grand soulagement 😉, qu'il n'est pas nécessaire de (res)sentir les chakras pour en faire l'expérience.

Ce que vous trouverez dans ce livre

Parce que je vois cet ouvrage comme un livre ressource, un guide concret, utile dans votre quotidien et sur le long terme, vous trouverez dans chaque chapitre :

- quatre doubles thématiques, avec leur mise en perspective et leur mise en corps méditative ;
- deux rencontres[4] en chemin, alignées, suivies de leur analyse ;
- six exercices de libération et d'expansion[5], trois en individuel, trois en collectif, impliquant le corps ;
- des clés d'intégration au quotidien, grâce à des rituels et des postures de yoga[6].

4. Je remercie de tout cœur ces belles âmes pour leur confiance et leurs partages. Leur prénom et quelques détails ont été changés de façon à préserver leur anonymat.
5. **Lisez attentivement** les indications qui suivent avant de commencer les exercices.
6. **Lisez attentivement** les indications qui suivent avant de pratiquer les postures de yoga.

Attention

Il est très important de bien lire les indications pour les exercices de libération et d'expansion ainsi que pour les postures de yoga, afin d'être dans les meilleures conditions possibles.

Je vous souhaite un très beau voyage initiatique ! Qu'il vous permette de grandir encore, d'oser et de faire que votre business soit aligné et puissant, en un mot GRANDI-OSE !