Prolonger les bienfaits de votre voyage sonore

Vous venez de vivre une immersion vibratoire profonde. Votre corps a reçu des fréquences qui continuent d'agir. Pour intégrer pleinement les bienfaits de cette séance, voici quelques conseils pour les heures à venir :

• **Hydratez-vous :** Les vibrations font bouger l'eau de vos cellules. Boire de l'eau (ou une infusion) aide le corps à éliminer les toxines libérées pendant la séance et favorise la circulation énergétique.

• **Privilégiez la douceur :** Si possible, évitez les environnements trop bruyants ou les écrans immédiatement après la séance. Accordez-vous une transition calme : une petite marche, un bain chaud ou un moment de lecture.

• **Écoutez votre sommeil :** Il est fréquent de ressentir une grande fatigue ou, au contraire, un regain d'énergie après un bain de Gong. Écoutez votre rythme. Une nuit de sommeil réparatrice permettra de stabiliser les effets de la séance.

• **Observez sans juger :** Des émotions ou des sensations physiques peuvent remonter à la surface dans les 24h à 48h. C'est le signe que votre système se rééquilibre. Accueillez-les avec bienveillance.

«Tout est vibration, tout est énergie» – *(Albert Einstein)*

Au plaisir de vous retrouver pour un prochain voyage