



CARNET D'EXPLORATION

Le voyage lumineux

Six séances de 15 à 20 minutes de lumière et de son, à refaire autant de fois que tu le souhaites.

Pourquoi ce carnet

C'est la base de toute l'exploration. Il garde la trace de ta recherche intérieure, honnêtement, au moment où elle se vit. En le relisant, tu vois ce qui revient, ce qui change et ce qui marche pour toi : ce sont les résultats de ton aventure. Sans trace, la mémoire arrange et oublie.

Comment l'utiliser

Une entrée par séance, tout de suite après, même en trois mots. Coche les cases au fur et à mesure. Garde-le près de toi, sur ta table de nuit si le programme se vit la nuit, avec un stylo.

BAIN DE LUMIÈRE

Note tant que c'est frais.

Bain de lumière · voyage 1

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Bain de lumière · voyage 2

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Bain de lumière · voyage 3

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5)

État après (1 à 5)

.....

Bain de lumière · voyage 4

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5)

État après (1 à 5)

.....

LE KALÉIDOSCOPE

Note tant que c'est frais.

Le kaléidoscope · voyage 1

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5)

État après (1 à 5)

.....

Le kaléidoscope · voyage 2

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5)

État après (1 à 5)

.....

Le kaléidoscope · voyage 3

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5)

État après (1 à 5)

.....

Le kaléidoscope · voyage 4

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5)

État après (1 à 5)

.....

LES MARÉES

Note tant que c'est frais.

Les marées · voyage 1

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Les marées · voyage 2

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Les marées · voyage 3

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Les marées · voyage 4

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

LE VOYAGE PROFOND

Note tant que c'est frais.

Le voyage profond · voyage 1

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Le voyage profond · voyage 2

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Le voyage profond · voyage 3

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5)

État après (1 à 5)

.....

Le voyage profond · voyage 4

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5)

État après (1 à 5)

.....

LE GRAND BLANC

Note tant que c'est frais.

Le grand blanc · voyage 1

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Le grand blanc · voyage 2

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Le grand blanc · voyage 3

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5)

État après (1 à 5)

.....

Le grand blanc · voyage 4

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5)

État après (1 à 5)

.....

LES DEUX RIVES

Note tant que c'est frais.

Les deux rives · voyage 1

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5)

État après (1 à 5)

.....

Les deux rives · voyage 2

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5)

État après (1 à 5)

.....

Les deux rives · voyage 3

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5)

État après (1 à 5)

.....

Les deux rives · voyage 4

Date _____

☐ Écouteurs ☐ Luminosité au maximum ☐ Séance complète

Couleurs et formes

Images ou scènes

Moment le plus fort

État avant (1 à 5)

État après (1 à 5)

.....

Explorations libres

Pour une séance de plus, un rêve, une intuition, une synchronicité.

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Le bilan

Relis ton carnet en entier, sans juger. Puis réponds simplement.

Quelles formes et quelles couleurs sont revenues le plus souvent ?

Les images sont-elles devenues des scènes ?

Quelle séance m'a le plus parlé ?

Comment je me sentais après ?

Vers quel programme ai-je envie d'aller ensuite ?

Merci d'explorer avec nous. Le vrai, le vécu, l'ouvert.