

# Protocole de Libération mémorielle et émotionnelle

---

**Procure libération, recentrage, apaisement !!!**

**Ce protocole très simple et puissant peut-être pratiqué seul ou avant tout autre soin (15 minutes)**

**Demander à se centrer dans son Cœur au préalable....**

**1) Commencer du COTE DROIT en pinçant petit doigt et petit orteil**

**2) Idem petit doigt, petit orteil COTE GAUCHE**

**3) Pincer les deux petits doigts à droite et à gauche en même temps**

**4) Pincer les deux petits orteils à droite et à gauche en même temps**

**Vous pouvez ensuite faire le traçage des triangles... ou pas**

**5) Tracer le triangle sur la tête dans le sens des aiguilles d'une montre et lentement avec l'index et le majeur collés.**

**6) Tracer le triangle sur chaque pied en commençant par le droit.**

**7) Tracer le triangle dans les mains en commençant par la droite aussi.**

