

Synthèse

Réunion Zoom de Laetitia

Laetitia a organisé sa première réunion Zoom depuis l'Italie et a rencontré des difficultés techniques pour gérer les invitations et la connexion des participants. Elle a expliqué qu'elle devait créer un fichier CSV manuellement en raison de conflits entre deux programmes, et a mentionné que le prochain PDF contient 53 pages. Les participants ont apprécié la qualité et la richesse des syllabus fournis par Laetitia.

Réunion en ligne avec difficultés

Laetitia a organisé une réunion en ligne avec plusieurs participants, mais certains comme Hélène et Manu n'étaient pas encore présents. Les participants ont rencontré des difficultés techniques pour accéder à la réunion mais aussi avec le nom d'utilisateur affiché incorrectement (tous apparaissaient sous le nom "Evelyne") et Justine a expliqué comment changer de nom dans Zoom. Laetitia a précisé que la réunion serait enregistrée et partagée sur YouTube, et l'équipe a attendu que tous les participants se connectent avant de commencer officiellement.

Modifications du Site Luna Nera Scuola

Laetitia a accueilli les participants à la première session d'échange de Luna Nera Scuola et a présenté les modifications prévues du site, notamment l'amélioration de la bibliothèque de livres en PDF grâce aux contributions de Manou et d'autres membres. Elle a expliqué les changements à venir pour l'inscription aux ateliers, y compris l'implémentation d'un menu déroulant et la nécessité de s'inscrire une semaine avant l'atelier en raison des limitations techniques de Zoom. Laetitia a également annoncé le prochain atelier qui portera sur la préparation de Yule et les chants vibratoires en expliquant brièvement et à annoncé le prochain zoom du 4 décembre.

Module Émotions et Énergétique Magique

Laetitia a présenté le prochain module sur les émotions et l'énergétique en magie, expliquant que les participants apprendront à reconnaître et différencier les énergies positives et négatives, y compris les emprises démoniaques. Elle a encouragé les participants à continuer leurs exercices réguliers de respiration et de posture, mentionnant la respiration hermétique et trois respirations avant les rituels comme des techniques efficaces pour elle mais que c'est à chacun de trouver ce qui fonctionne le mieux pour lui/elle. Laetitia a indiqué qu'elle poserait des questions pour évaluer comment la formation correspond aux attentes des participants et a rassuré l'audience que toutes les questions sont bienvenues dans un environnement d'entraide.

Formation de bases et respiration

Laetitia et Desyeux ont discuté de leurs expériences avec la formation de bases, Desyeux notant qu'elle avait appris de nouvelles respirations comme la respiration harmonique mais que celle-ci n'était pas expliquée. Laetitia a proposé d'ajouter un addendum pour cette pratique, puis Desyeux a partagé ses observations et les améliorations dans sa sérénité matinale. Elodie a partagé qu'elle apprenait mieux à l'écrit et avait des difficultés à pratiquer certains exercices en raison de son emploi du temps chargé, mais qu'elle avait réussi la respiration en quatre temps et la programmation du subconscient. Laetitia a rassuré les participants que le rappel des bases était important et que chacun pouvait prendre son temps selon ses besoins.

Formation et Progrès de Respiration

Isabelle a expliqué qu'elle était inscrite à la formation pour rassembler un tronc commun de connaissances avant de se spécialiser, et qu'elle était en retard d'un cours en raison de ses examens de décembre. Elle a mentionné qu'elle faisait plus attention aux sifflements et à sa respiration et voulait déterminer s'il s'agissait de quelque chose à travailler. Sandra a partagé ses progrès avec la respiration et la cohérence cardiaque, notant des changements positifs dans ses ressentis corporels et qu'elle prenait maintenant le temps de pratiquer plutôt que de se précipiter.

Difficultés avec les syllabus

Justine et Evelyne ont partagé les difficultés avec la pratique des syllabus, notamment la difficulté à l'intégrer dans une routine et de notation pour Justine, tout en soulignant l'importance de la méditation et de la respiration pour rester présent. Evelyne a quand mentionné des rêves nocturnes avec des défunts, ce à quoi Laetitia a suggéré de la contacter directement et pour ce qui est de la respiration elle a suggéré à tous de consulter la vidéo de Qi gong et de contacter Laetitia si nécessaire. Aurélie a souligné que le groupe a tendance à se culpabiliser du caractère scolaire de la formation, suggérant que la routine s'est imposée avec le temps.

Méditation et Exercices de Respiration

Aurélie a partagé ses réflexions sur la façon de trouver le bon moment pour pratiquer la méditation, soulignant l'importance de la communication familiale et de la gestion de la culpabilité. Elle a encouragé les participants à commencer progressivement et à ne pas se préoccuper de la perfection. David a ensuite partagé son expérience personnelle avec les exercices de respiration, mentionnant des changements dans sa perception et sa sensibilité aux environnements naturels depuis un rituel précédent. Laetitia a rappelé l'importance de la pratique pour accéder à la réelle magie et à la puissance du mage. Bimba quant à elle a partagé son expérience d'inclure les exercices dans ses journées y compris sur le lieu de travail un peu comme Laetitia appelait les "temps morts" d'une journée (dans les bouchons, aux toilettes, dans la file d'attente...)

Formation Bases Énergies Émotions

Laetitia a expliqué que la formation commence par des bases essentielles sur la gestion des énergies et des émotions, soulignant l'importance de pratiquer régulièrement, même pendant de courtes périodes. David a partagé qu'il avait du mal à trouver le temps de s'exercer mais qu'il faisait des efforts de pleine conscience et de respiration lors de ses pauses de travail. Hélène a exprimé sa satisfaction de revoir ces bases fondamentales, notant que le déménagement et la fatigue l'ont aidé à mieux comprendre l'importance de la simplicité et du repos.

Sophrologie

Manou a partagé son expérience personnelle avec la respiration et la méditation, expliquant qu'elle avait pris une année sabbatique après avoir quitté son restaurant pour se recentrer sur la nature. Laura a rejoint la discussion en exprimant son intérêt pour la sophrologie malgré son statut de novice, et Laetitia a encouragé les participants à faire de leur mieux avec leurs exercices quotidiens plutôt que de chercher la perfection.

Session de Formation Technique

Laetitia a tenté d'aider les participants à résoudre des problèmes techniques et à discuter de leur expérience avec le matériel de formation. Huguette a partagé qu'elle avait des difficultés avec le nouveau site et les PDFs, mais qu'elle avait trouvé les exercices de respiration bénéfiques puisqu'elle avait déjà pratiqué la sophrologie. Laetitia a expliqué que les problèmes de connexion étaient liés au

serveur français et a suggéré à Huguette de se déconnecter du téléphone pour se connecter sur la tablette ou de réessayer plus tard car il peut s'agir d'un trop grand nombre d'essai de connexion pour le même compte (Problème lié à O2switch, une page avec un lion). Belinda a rejoint la session en tant que "mauvaise élève" qui n'avait pas pris le temps de bien étudier par manque de temps.

Gestion boutique et santé personnelle

Belinda a discuté de sa gestion de la boutique ésotérique, mentionnant qu'elle a décidé de fermer temporairement pendant son voyage à Paris avec Thomas par une totale déconnexion et lâcher prise mental. Elle a partagé qu'elle travaille justement sur la gestion de son stress mental en "lâchant prise" et s'est concentrée sur sa santé physique. Laetitia a suggéré que Belinda se concentre sur les pratiques qu'elle connaissait moins puisque Belinda n'est pas une novice, notant que l'ancrage énergétique de la boutique pourrait être bénéfique.

Décision professionnelle et gestion émotionnelle

Peggy a partagé ses difficultés à choisir entre un travail alimentaire moins passionnant mais générant plus d'argent et un travail plus passionnant mais moins rémunéré, et Laetitia lui a suggéré d'utiliser le prochain module sur la gestion des émotions pour l'aider à prendre cette décision. Laetitia a expliqué que le module contient des exercices pratiques et met l'accent sur la constance et l'individualité dans l'apprentissage. L'équipe a discuté des prochaines étapes du programme, notamment l'approfondissement des fondements de la magie et la perception d'énergie dans le module deux, avec des ateliers en binôme prévus pour affiner les capacités.

États de Conscience et Eaux

Laetitia a expliqué la différence entre l'eau de source pure et l'eau minérale, indiquant que l'eau de source est naturellement pure sans ajouts de minéraux tandis que l'eau minérale contient des substances ajoutées. Elle a discuté du mantra de fermeture énergétique, expliquant qu'il ne s'agit pas d'une obligation mais d'une proposition de protection, et qu'elle ne le pratique pas chaque nuit. Laetitia a également partagé ses expériences avec l'onirisme et l'astral, soulignant les risques potentiels et l'importance de la prudence dans ces états de conscience. La session s'est terminée avec des remerciements de Laetitia aux participants et l'annonce d'un prochain atelier sur Yule prévu pour le 4.

ADDENDUM : Respiration harmonique

1. Objectif de la respiration harmonique
La respiration harmonique vise à stabiliser le système nerveux, réguler les émotions et améliorer la concentration. Elle permet d'installer un rythme respiratoire cohérent, équilibré et reproductible.
2. Préparation du corps
Le pratiquant adopte une posture simple : dos droit, épaules relâchées, menton légèrement rentré. Les pieds sont bien posés au sol ou les jambes croisées si la pratique se fait assise au sol. Les mains reposent sur les cuisses pour éviter toute tension inutile.

3. Phase d'ancrage
Avant d'entrer dans la technique, on réalise quelques cycles de respiration naturelle. Ce temps sert à observer le rythme actuel sans intervenir. Il prépare le corps et le mental à une régulation respiratoire précise.
4. Inspiration contrôlée
L'inspiration se fait par le nez pendant environ quatre secondes. Le mouvement part du diaphragme : le ventre s'avance légèrement, les côtes s'ouvrent latéralement, la poitrine reste stable. Il ne s'agit pas de "prendre beaucoup d'air" mais d'installer un flux régulier et fluide.
5. Pause respiratoire
Une courte pause d'une seconde intervient à la fin de l'inspiration. Elle se fait sans blocage de gorge ni tension musculaire. Cette suspension permet au système nerveux de se stabiliser.
6. Expiration prolongée
L'expiration se fait par la bouche pendant environ six secondes. Les lèvres restent relâchées, comme si l'on soufflait sur un miroir pour y créer de la buée. L'expiration plus longue que l'inspiration est le point central du protocole car elle active la détente physiologique.
7. Moment neutre
À la fin de l'expiration, un bref instant de silence respiratoire d'une seconde marque la transition vers le cycle suivant. Ce temps évite l'hyperventilation et permet une intégration physiologique progressive.
8. Nombre de cycles
Le pratiquant répète l'ensemble du cycle entre huit et douze fois, avec priorité à la régularité plutôt qu'à l'intensité. La respiration doit rester fluide, sans effort et sans interruption du rythme.
9. Phase finale d'intégration
À la fin des cycles, la respiration redevient naturelle. Le corps retrouve spontanément un rythme plus stable et plus lent. Cette phase permet d'intégrer les effets obtenus : apaisement du mental, stabilisation émotionnelle et meilleure disponibilité cognitive.
10. Indications d'usage
La respiration harmonique peut être utilisée avant un rituel, un cours, une prise de parole, ou simplement pour réduire une tension émotionnelle. Elle constitue une technique de base pour les pratiques énergétiques plus avancées.

MERCI à tous

Laetitia

*Ce rapport a été rédigé par L'IA de ZOOM