



*Créez votre  
Roue de Médecine*

NATHALIE  
NADEAU



CHAMANE  
URBAINE

# En préparation

- Rassemblez le matériel suggéré ci-dessous pour créer votre mini roue de médecine;
- Assurez-vous de ne pas être dérangée pendant au moins une heure et choisissez un endroit confortable, tranquille et désencombré le plus possible.
- Tamisez les lumières pour créer une ambiance douce et calme, propice à la séance.
- Placez votre matériel près de vous et assurez-vous d'être confortable pour la durée de la séance.

## Vous aurez besoin de...



Chandelle ou lampion ;

*\*Pour représenter l'élément FEU, la force qui vous accompagne tout au long du rituel.*



Plume ;

*\*Pour représenter l'élément AIR et nous permettre de faire ce voyage en toute légèreté.*



De l'eau ;

*\*Pour représenter l'élément EAU, et nous donner la capacité d'évoluer en toute fluidité.*



Pierres, cailloux, petites branches ;

*\* Pour représenter l'élément TERRE et bien nous ancrer dans le moment présent.*



Papier et crayon ;

*\* L'écriture est le prolongement de notre pensée, et le début d'une manifestation.*

*P.S. Cette liste n'est pas obligatoire, mais une belle façon d'honorer la séance et de lui donner plus de puissance, d'intention et d'impact.*

*Venez me rejoindre!*

Et... laissez-vous aller complètement en toute confiance pour bénéficier pleinement de la séance.

Nathalie



---

NATHALIE  
NADEAU



CHAMANE  
URBAINE

---

[www.nathalienadeau.com](http://www.nathalienadeau.com)