

MASTERCLASS MENSUELLE

Initiation au pendule

Suivi de formation · Session en direct

1 heure • Zoom •

À prévoir avant la session

1

Votre pendule

Purifié et rechargé si possible avant la session

2

Une feuille blanche

Pour dessiner les supports d'exercice à main levée

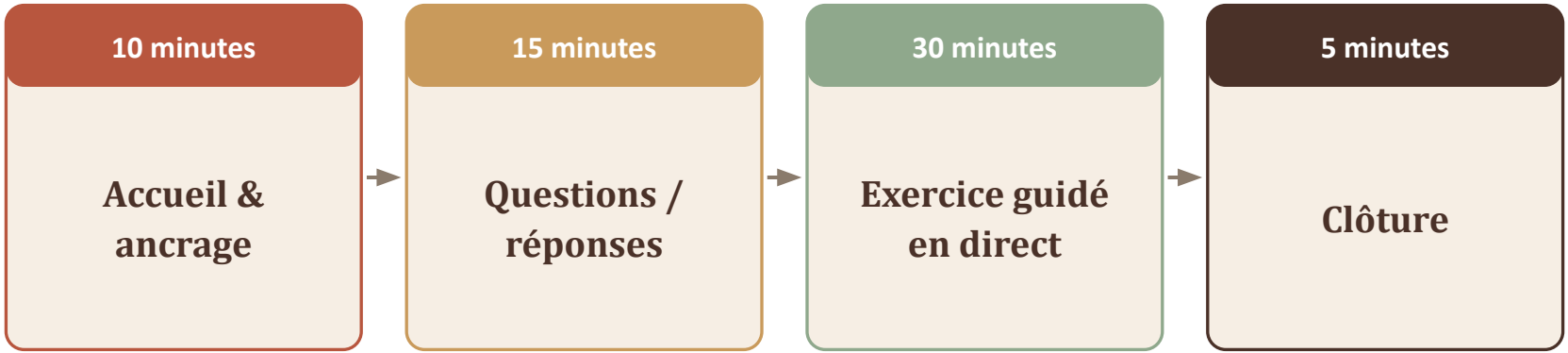
3

Un stylo

Pour noter vos réponses pendant l'exercice guidé

Déroulé de la masterclass

1 heure, en 4 temps



Matériel : pendule · feuille blanche · stylo — Rien à imprimer

10 minutes

Accueil & ancrage collectif

Partie 1 sur 4

Ancrage en ouverture

3 respirations guidées + courte visualisation des racines, pour que le groupe arrive « présent ».

Tour de table rapide

« Comment s'est passée ta pratique depuis la dernière fois ? »

15 min

Temps de questions / réponses

Partie 2 sur 4

Questions :

- Est-ce que vos conventions OUI/NON restent stables, ou avez-vous eu des doutes ?
- Avez-vous eu des moments où le pendule ne bougeait pas ? Qu'avez-vous fait ?
- Qui a testé la purification / recharge de son pendule depuis la formation ?
- Des questions sur l'équilibrage des chakras ou le protocole NACP ?

30 minutes

Exercice guidé : Lulu, le lego caché

Partie 3 sur 4 — Mise en situation

« Lulu est caché quelque part : sous l'un des 3 gobelets posés devant vous, numérotés 1, 2 et 3. Un seul gobelet cache Lulu, les deux autres sont vides. »

Matériel : pendule + feuille blanche + stylo + Lulu (à observer)

Objectif : identifier le gobelet (1, 2 ou 3) ET la technique de recherche qui convient le mieux à chacune

Préparation de l'exercice

Étapes 1 à 3

1

Préparer le support

Dessiner un demi cercle divisé en 3 parts égales : Gobelet 1 / Gobelet 2 / Gobelet 3.

2

Rappel du cadre

NACP effectué — Nettoyage, Ancrage, Centrage, Protection et connexion aux énergies établie.

3

Observation de Lulu

Observer Lulu quelques instants (couleur, forme, matière) et affirmer :
« Je prends contact avec l'ensemble des énergies et des vibrations de Lulu. »

Deux méthodes, dans l'ordre

Étapes 4 et 5

MÉTHODE 1

Recherche sur le cadran

Pendule au centre.

Poser : « Dans quel gobelet se trouve Lulu ? »

Le pendule s'oriente vers une des 3 parts. Noter la réponse.

MÉTHODE 2

Vérification par élimination

Question orale + convention OUI/NON.

Poser : « Lulu est-il dans le gobelet 1, 2, 3 ? » etc.

Noter la réponse pour chaque gobelet.

Les deux méthodes sont obligatoires, l'une après l'autre , le but : identifier la technique qui convient le mieux à chacune.

Partage collectif

Étape 6 + clôture de l'exercice

Recoupement

Les deux méthodes devraient converger vers le même gobelet. En cas de divergence : revenir en groupe sur les causes de blocage.

Partage collectif (2–3 min)

« Quelle méthode vous a semblé la plus fluide ? »

« Les deux techniques ont-elles donné le même résultat ? »

« Qui a eu une réponse claire et nette, qui a eu des hésitations ? »

5 min

Clôture de la session

Partie 4 sur 4

- [ ] Couper les énergies (protocole vu en formation)
- [ ] Geste de fermeture (épaule → hanche, croisé)
- [ ] Lavage des mains symbolique (jusqu'aux coudes, si à domicile)

Merci d'être là !

Bon pendulage à toutes !

Anastasia Magni — Armoni Énergétic