

MASTERCLASSE MENSUELLE

L'intention et la réponse du pendule

Ancrage et centrage par l'intention

1 heure · Zoom · Groupe de 8

À prévoir avant la session

À glisser dans l'email d'invitation

1. **Votre pendule**
   Purifié et rechargé avant la session
2. **Le décagone**
   Planche de votre formation
3. **La planche de pourcentages**
   Planche de votre formation
4. **Un petit papier et un stylo**
   Pour écrire votre intention

0:00 à 0:05

Accueil et ancrage collectif

Partie 1 sur 4

Ancrage express en ouverture

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

Tour de table rapide

Une phrase chacune : « Comment s'est passée ta pratique depuis la dernière fois ? »

0:05 à 0:25

Questions et réponses

0:25 à 0:55

Travailler l’intention à travers l’ancrage et le centrage

Partie 3 sur 4

- Nous vivons une période de surcharge permanente : flux d'informations continu, crises, conflits, incertitude, écrans, rythme qui s'accélère. Beaucoup de personnes se sentent dispersées, fatiguées, anxieuses, « à côté d'elles-mêmes ».

- C'est ce que décrit le manque d'ancrage et de centrage : l'énergie part dans toutes les directions et on perd son axe.

- Un pendule tenu par une personne dispersée donne des réponses floues. Aujourd'hui, nous observons comment il réagit à une intention ferme : écrite, dite à voix haute et visualisée.

0:25 à 0:55

Ce que cela apporte à votre pratique

Partie 3 sur 4

1. Une routine courte pour se remettre en condition avant une séance
2. Un repère chiffré : taux d'ancrage et de centrage avant et après
3. L'intention, l'écrit, la voix et la visualisation travaillent ensemble
4. Une lecture plus fine : la qualité des mouvements, au-delà du oui et du non
5. Mieux distinguer ce qui vient de l'inconscient et ce qui vient du mental
6. Plus de confiance : vous savez dans quel état vous obtenez vos réponses

0:25 à 0:55

L'exercice en 8 étapes

25 minutes, puis 5 minutes de partage

1. **Préparation**
2. **Taux de départ**
3. **Ancrage : écrire l'intention**
4. **Ancrage : lire et visualiser**
5. **Observer le pendule**
6. **Taux après ancrage**
7. **Centrage**
8. **Clôture**

0:25 à 0:55

Préparation et taux de départ

Étapes 1 et 2

1. Préparation (3 min)

- Pendule purifié et rechargé
- Pieds au sol, dos droit, trois grandes respirations
- Contact : « Je prends contact avec l'ensemble de mes énergies ainsi qu'avec mon inconscient. »
- Le pendule tourne, puis s'arrête

2. Taux de départ (3 min)

Avec la planche de pourcentages, posez :

« Quel est mon taux d'ancrage en cet instant ? »
« Quel est mon taux de centrage en cet instant ? »

Notez les deux réponses. Ne jugez pas les chiffres

0:25 à 0:55

Ancrage : écrire, lire, visualiser

Étapes 3 et 4

3. Écrire l'intention (2 min)

Sur un petit papier, une intention au présent, courte et affirmative. Une seule idée, aucune négation.

« Je m'ancre pleinement et profondément. Les énergies de la terre montent en moi et me stabilisent. »

Placez le papier au centre du décagone.

4. Lire et visualiser (4 min)

- Lire l'intention à voix haute, lentement
- Pendule au-dessus du papier, au centre du décagone
- Visualiser des racines qui s'enfoncent jusqu'au cœur de la terre
- À chaque expiration, elles s'élargissent
- À chaque inspiration, les énergies de la terre remontent par les racines et se déposent en vous
- Rouvrir les yeux, observez les mouvements du pendule: sont ils lents, vifs, saccadés etc.

0:25 à 0:55

Observer le pendule

Étapes 5 et 6

5. Observer (2 min)

- Laissez-le travailler, ne le dirigez pas
- Fluide, fort, lent, saccadé ou inerte ?
- Notez le mouvement dominant et ce que vous avez ressenti
- Grille d'interprétation : slides suivantes

6. Taux après ancrage (1 min)

« Quel est mon taux d'ancrage en cet instant ? »

Comparez avec votre taux de départ.

0:25 à 0:55

Centrage : même démarche

Étape 7 (6 min)

Intention sur un nouveau papier

« Je suis centré(e) et aligné(e). Mon énergie est rassemblée autour de mon axe. »

Papier au centre du décagone, lecture à voix haute.

Visualisation

Un fil d'or descend du ciel, entre par le sommet de la tête, traverse la colonne et ressort par la base pour rejoindre la terre. Ramenez votre énergie autour de cet axe, de façon égale à gauche, à droite, devant, derrière.

Pendule au-dessus du papier : observez et notez. Puis taux de centrage : comparez avec le départ.

0:25 à 0:55

Lire les mouvements du pendule

Fluide, fort, lent

FLUIDE

Régulier, continu, sans à-coups. Votre intention est claire et le corps adhère. Bonne cohérence entre le mental et l'inconscient.

FORT, AMPLE

Grands cercles ou grands balancements. L'énergie est disponible et l'intention résonne. Fort et régulier : positif. Fort et désordonné : une charge émotionnelle est peut-être présente, ralentissez.

LENT

Mouvement doux, long à s'installer. Un processus s'intègre, ou vous avez besoin de temps. Peut aussi indiquer de la fatigue. N'accélérez pas.

0:25 à 0:55

Lire les mouvements du pendule

Saccadé, inerte

SACCADÉ

Haché, hésitant, change de direction. Le mental interfère, l'intention n'est pas tout à fait claire, ou une résistance s'exprime. Faites une pause, respirez, reformulez plus simplement.

INERTE

Ne bouge pas ou presque pas. Causes possibles : l'équilibre est déjà là, manque de détachement émotionnel, manque d'ancrage, pendule à purifier et recharger, ou ce n'est pas le bon moment. Voir page 16 du livret. Ne forcez jamais.

Rappel : c'est votre inconscient qui fait bouger le pendule. Ce sont des pistes de lecture, pas des verdicts.

0:25 à 0:55

Partage collectif

5 minutes

- Quel mouvement avez-vous observé pendant l'ancrage, puis pendant le centrage ?
- Vos taux ont-ils changé ? Dans quel sens ?
- À quel moment avez-vous senti votre mental intervenir ?
- Qu'est-ce qui vous a le plus aidé : écrire, lire à voix haute ou visualiser ?

À retenir

Un pendule répond à l'état dans lequel vous le tenez. Deux minutes pour poser une intention ferme changent la qualité de toutes vos réponses ensuite.

0:55 à 1:00

Clôture de la session

Partie 4 sur 4

- [ ] Couper avec les énergies
- [ ] Se laver les mains jusqu'aux coudes
- [ ] Purifier son pendule
- [ ] Annoncer la date de la prochaine masterclasse le 25/11/2026
- [ ] Les prochains ateliers



Merci d'être là !

Bon pendulage à toutes !

Anastasia Magni · Armoni Energetic