



ReMa Practice LLC.

"**Dry bathing**," is an energetic cleansing technique used to clear away negative or stagnant energy. It's similar to the symbolic action of washing off unwanted energy and can be repeated several times, depending on how much cleansing feels necessary. This quick and easy self-care practice that can be performed anywhere, making it a convenient way to regain balance when needed.

### Technique Instructions:

1. **Start in a Calm State:** Stand or sit in a comfortable position. Take a few deep breaths to center yourself.
2. **Right Hand Over Left Shoulder:** Place your right hand on your left shoulder. In a sweeping motion, **EXHALE** while bringing your hand diagonally down across your body to your right hip, as if brushing something off.
3. **Left Hand Over Right Shoulder:** Now, place your left hand on your right shoulder, and in the same diagonal sweeping motion, **EXHALE** while bringing your hand down to your left hip.
4. **Repeat Across the Arms:** Extend your right arm in front of you. With your left hand, **EXHALE** while sweeping from your right shoulder down along your right arm to your fingertips. Repeat this with your left arm, using your right hand to brush down to your fingertips.

### Suggested Frequency:

- **Daily or Nightly Routine:** To cleanse and promote a sense of well-being.
- **After Challenging Situations:** When feeling energetically impacted by others or the environment.
- **As Needed:** Whenever feeling out of balance, overwhelmed, or energetically heavy.



ReMa Practice LLC.

Le “**balayage**” est une technique de nettoyage énergétique utilisée pour éliminer l'énergie négative stagnante. Elle est similaire à l'action symbolique de se débarrasser de l'énergie indésirable et peut être répétée plusieurs fois, selon son ressenti. Cette pratique d'auto-soins rapide et facile peut être effectuée n'importe où, ce qui en fait un moyen pratique de retrouver l'équilibre en cas de besoin.

### Instructions techniques:

1. **Soyez dans un état de calme:** tenez-vous debout ou asseyez-vous dans une position confortable. Prenez quelques respirations profondes pour vous recentrer.
2. **Main droite sur l'épaule gauche:** placez votre main droite sur votre épaule gauche. Dans un mouvement de balayage, **EXPIREZ** tout en ramenant votre main gauche sur votre corps jusqu'à votre hanche droite, comme si vous vouliez époussetiez quelque chose.
3. **Main gauche sur l'épaule droite:** placez maintenant votre main gauche sur votre épaule droite et, dans le même mouvement de balayage diagonal, **EXPIREZ** tout en ramenant votre main droite vers votre hanche gauche.
4. **Répétez sur les bras:** étendez votre bras droit devant vous. Avec votre main gauche, **EXPIREZ** tout en balayant de votre épaule droite vers le bas le long de votre bras droit jusqu'aux bout de vos doigts. Répétez cette opération avec votre bras gauche, en utilisant votre main droite.

### Fréquence suggérée:

- **Routine quotidienne ou nocturne:** pour vous nettoyer et favoriser une sensation de bien-être.
- **Après des situations difficiles:** lorsque vous vous sentez impacté(e) énergétiquement par les autres ou votre environnement.
- **Selon les besoins:** chaque fois que vous vous sentez déséquilibré(e), dépassé(e) ou énergétiquement lourd(e).