

Bonjour,

En cohérence avec le thème de l'atelier que j'anime aujourd'hui sur l'air, sur ce défi N°7, il vous est proposé de vous asseoir au calme, avec une musique relaxante si cela vous convient et de vous centrer sur votre respiration pendant environ dix minutes.

Puis de méditer à votre manière, prendre du temps pour vous, vous détendre. Si cela vous aide, vous pouvez trouver une séance guidée de méditation ou de visualisation sur youtube.

Cela peut être un outil à utiliser ensuite dans votre quotidien le matin ou le soir.

Je partage avec vous ma frustration du jour de ne pas avoir pris le temps de vous proposer une relaxation guidée sur vidéo mais je me, je vous donne rendez-vous plus tard, j'en pose l'intention.

Et pour finir avec une note plus positive je partage avec vous la photo de mon tableau de vision avec lequel je me suis éclatée...

Florence Perrelle