

Défi 73 : exercice, yoga, se bouger

Aujourd'hui l'objectif est de mettre votre résistance à l'épreuve en utilisant votre corps de la manière qui vous conviendra. Cela peut être en utilisant des altères, faire des pompes, des abdos, sautillez, tentez de dépasser un peu les limites de votre corps et observez...

« ta vision ne devient claire que lorsque tu peux regarder dans ton coeur. Celui qui regarde à l'extérieur rêve. Celui qui regarde à l'intérieur s'éveille."
Carl Jung