

Défi 39 :

Pause corporelle aujourd'hui : vivre pleinement son potentiel passe par le corps : bougez, s'oxygéner, passer à l'action..Cela pourrait être : mettre son CD préféré et dansez dansez dansez pendant au moins 20 minutes, transpirez, amusez vous, ouvrez vos espaces de sensations...

Belle journée vivante

Florence

« Sans l'âme, le corps n'aurait pas de sentiment ; et sans le corps, l'âme n'aurait pas de sensations »

De Rivarol