Bonjour,

Après une semaine passée ensemble (Lilou appelle une semaine une série de 5 jours de défis) à se préparer tout doucement à rentrer dans l'aventure, les 5 jours qui vont suivre seront portés par le thème "redécouvrir son potentiel".

Pour ce défi du jour il vous est proposé de bouger votre corps en y prenant du plaisir : cela peut être en faisant du yoga (promis ce n'est pas le moment pub de Florence c'est écrit dans le livre de Lilou), du tai-chi, du Qi gong, en marchant dans la nature, en dansant (ça c'est de moi...).
Et noter en fin de journée ce que vous avez aimé de cette pratique et ce qu'elle vous a appris sur vous mêmes.

Amusez vous bien...

et laissez vous inspiré par ce sutra (traduit en français par écritures) de Patanjali :

"**Lorsque vous êtes inspirés par un grand dessein, un projet extraordinaire, toutes vos pensées brisent leur chaînes. Votre esprit transcende les limitations, votre conscience s'étend dans toutes les directions, et vous vous retrouvez dans un monde nouveau, immense et merveilleux."**

Florence Perrelle