

Bonjour,

Mettez Toute votre attention sur votre corps, que ce qu'il vous dit et ce qu'il vous encourage à faire.

Notez pendant Toute cette journée, toutes les sensations de votre corps, lorsque vous rencontrez une personne, lorsque vous pratiquez une activité physique etc...connectez vous à tout ce qu'il ressent...Demandez lui aussi de vous guider, de vous dire les aliments dont il a besoin.

Bonne Journée sensorielle corporelle

Florence Perrelle

"L'imagination est une faculté de notre esprit qui nous permet de visionner l'invisible et de le matérialiser dans notre monde physique" Philip Pierson