

AMV

Je suis confiné.e et je reste ZEN !



Bonjour Martin V !

J'espère que vous allez bien ! Vous l'avez certainement entendu aux nouvelles : pour certains, dans quelques semaines, retour sur les bancs d'école. N'empêche, ce confinement devient long et que l'on ait la perspective de retourner à l'école ou pas, cela peut à certains moments nous rendre nerveux. Alors, avec cette méditation « RELAX » vous pouvez vous créer un petit moment bien-être que vous pourrez répéter autant de fois que vous le voudrez ou en aurez besoin.



Cet exercice va te permettre de sentir consciemment les tensions et ensuite t'aider à te détendre. D'abord le corps et si le corps se relâche, il est possible que l'esprit se détende davantage. Et quand l'esprit est ouvert, tout est plus simple : les émotions sont moins fortes, les apprentissages plus efficaces. Bref, tout est plus fluide !

<https://www.youtube.com/watch?v=JRanZ-YQdL4>



..... et à la semaine prochaine !

Ninette AMATO - Instructrice Méditation