

Je suis confiné.e et je reste ZEN !



Bonjour Martin V !

Alors, comment allez-vous ? Comment se passe le confinement pour vous et vos familles ? La promiscuité imposée par le confinement met tout le monde à rude épreuve. Rester « cloîtré » chez soi pendant quelques semaines est inédit et demande à chacun de s'adapter, d'être créatif, patient et tolérant envers les autres et soi-même aussi.

A certains moments ce confinement peut nous peser, surtout lorsque les incertitudes et les inquiétudes sont là, lorsque les contraintes sont difficiles à supporter, tant pour les adultes combinant souvent télétravail et gestion familiale, que pour les jeunes déroutés de se retrouver séparés du contact direct avec leurs amis.

Et en même temps, ce confinement ne serait-il pas une formidable opportunité de se reconnecter à soi ? De prendre du temps pour les choses qui nous font du bien ? De nourrir ce qui nous semble important, ce que nous voulons voir fleurir ?

Prendre le temps de se poser, ne fut ce qu'un court instant, pendant ou après ces longues journées, ne peut qu'être bénéfique. Ces pauses sont essentielles pour souffler, dans le jardin, si on a la chance d'en avoir un, ou dans un coin de la maison.

On va **se créer une bulle et faire une pause ZEN**. Là on va revenir à la respiration, simplement, comme on retrouve une amie à qui on n'a pas fait attention durant toute la journée. Je reviens fréquenter ma respiration sans rien faire de particulier, en pleine conscience. Lien vers [Méditation sur la respiration A.M.E.](#) Et cette fois-ci nous prêterons aussi – avec le balayage corporel – attention au corps pour t'aider à être dans le moment présent et ne pas être prisonnier.ère de tes pensées concernant le futur ou le passé. Lien vers [Méditation body scan A.M.E.](#) Clic et laissez-vous guider !

'**Petit Bambou**' pense aux enfants, avec des séances de **méditation jeunesse** pour tous les âges : 51 séances pour les 5-12 ans, 24 séances pour les 12-18 ans et 10 séances pour les adolescents ont ainsi été mises en **accès gratuit**, pour la période de confinement.

Profitez-en bien et à la semaine prochaine !
N. AMATO - Instructrice Méditation