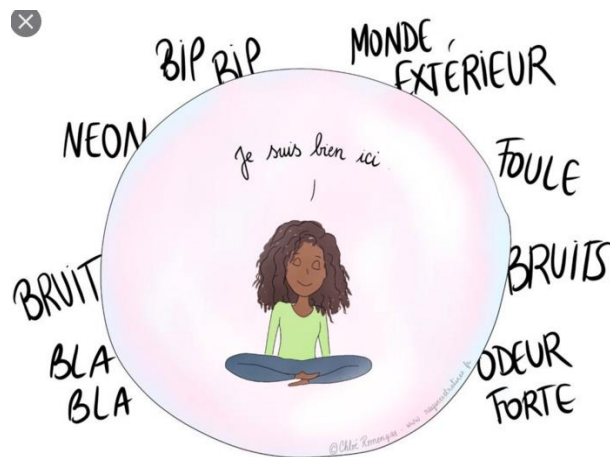


Je suis confiné.e et je reste ZEN !



Bonjour Martin V !

Une semaine de plus confiné.e.s, loin de l'école. Si à certains moments cela nous plaît bien, il y aussi des passages moins évidents à vivre. Et là, rentrer dans une bulle - dans **sa bulle** - peut nous faire le plus grand bien !



Cette méditation va te permettre de te mettre dans ta bulle où tu retrouveras toutes les choses que tu aimes. C'est un **endroit refuge** où tu pourras te projeter quand tu le souhaiteras, dès que tu vivras une situation inconfortable ou tout simplement quand tu auras envie de te détendre.

QuickTime™ et un
décodeur sont requis pour visionner cette image.

QuickTime™ et un
décodeur sont requis pour visionner cette image.

Tu peux t'entraîner autant de fois que tu le souhaites Et plus tu le feras, plus ce sera facile de te glisser dans cette bulle, ce cocon, cet endroit refuge, pour **te sentir rapidement apaisé**.

→ <https://www.youtube.com/watch?v=5K0Xt20zUgk>



Alors....

QuickTime™ et un
décompresseur
sont requis pour visionner cette image.

A la semaine prochaine !
Ninette AMATO - Instructrice Méditation