

La marche consciente



Avance à ton rythme. Reviens à l'essentiel. 



POSE TON INTENTION

Avant de commencer, choisis une intention pour cette marche.



ÉCOUTE

Sois attentive aux sons autour de toi, sans les juger.



RESSENS

Sens le contact de tes pieds avec le sol, la météo sur ta peau, ton souffle.



REVIENS À TOI

Si ton esprit vagabonde, ramène-le doucement ici et maintenant.



SAVOURE

À la fin, prends un instant pour ressentir ce que cette marche t'a apporté.

Ø Pas à pas, tu reviens à l'essentiel.

*Prends
soin de
toi ♥*

