

LE CALENDRIER DE L'AVENT POUR PRENDRE SOIN DE SOI

*1er décembre*



UNE CHANSON



Aujourd'hui, je vous invite à choisir une chanson que vous aimez particulièrement et à prendre le temps de l'écouter.

De l'écouter vraiment. En pleine conscience. Du début à la fin.

Sans rien faire d'autre.

À part écouter les sons. Des instruments. De la voix. Des voix.

À part ressentir leurs vibrations. Dans votre corps.

À part ressentir les émotions des mots. Dans votre cœur.

Et l'écouter à nouveau. Au moins une deuxième fois.

Comme si c'était la première fois.

*Joyeux vendredi !*