

LE CALENDRIER DE L'AVENT POUR PRENDRE SOIN DE SOI

5 décembre



5 MINUTES POUR RESPIRER



Aujourd'hui, je vous invite à respirer,
en pleine conscience,
pendant 5 minutes.

À gonfler le ventre en inspirant,
à sentir l'air descendre de vos narines en expirant.

Sans modifier le rythme naturel de votre souffle.

Debout, assis·e ou allongé·e,
les yeux ouverts ou fermés,
en silence ou en musique.

De manière à apprécier pleinement le souffle de la vie.
Le précieux souffle de votre vie.

Joyeux mardi !