

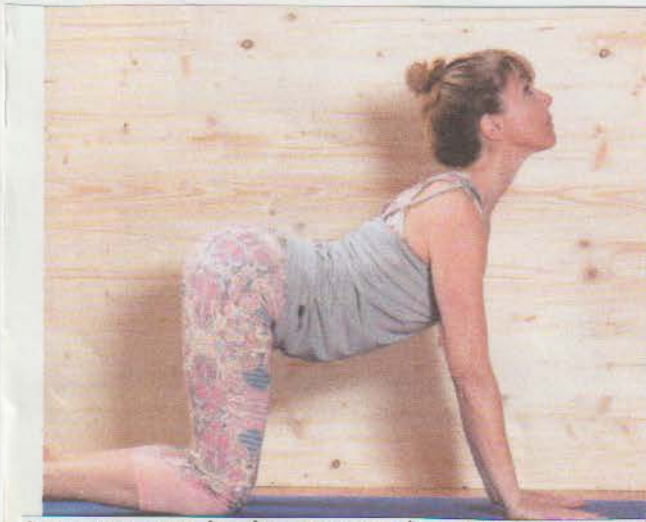
Une séance pour retrouver son centre, espace de stabilité et de calme, au milieu du chaos des pensées et des événements extérieurs.



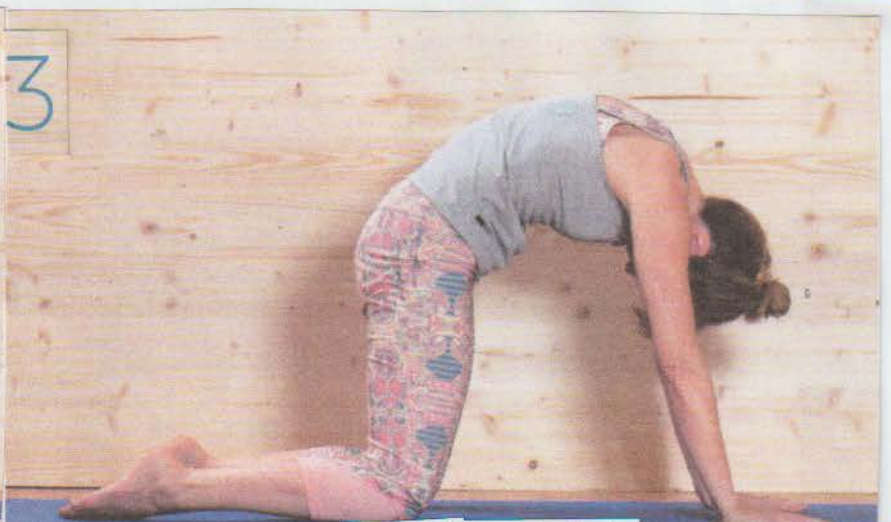
1 Prenez conscience de votre corps. Expirez, relâchez muscles, articulations. Laissez votre corps se fondre dans la terre.



2 Ouvrez la cage thoracique, dos droit.



3 A quatre pattes, inspirez et ouvrez la poitrine vers le ciel



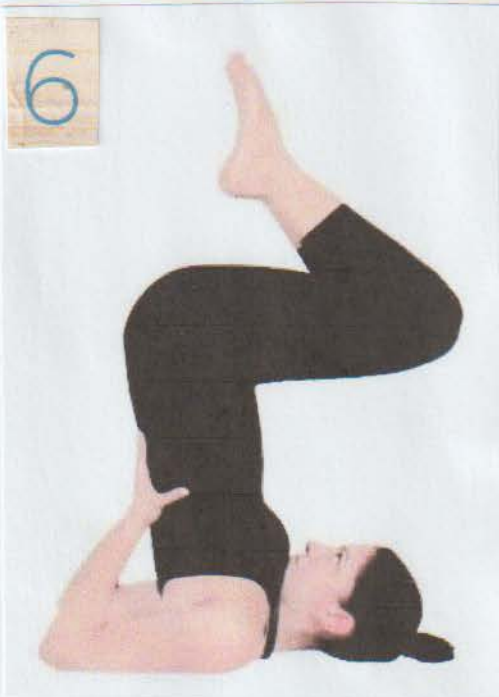
Expirez et enrroulez le dos



4 Expirez et descendez lentement en laissant la hanche s'ouvrir



5 Allongé sur le dos, inspirez et soulevez les hanches



6



7

Fermez les yeux et venez vous déposer en votre centre,

« Soyez à vous-même votre propre refuge. Soyez à vous-même votre propre lumière ». Bouddha