

RENDEZ-VOUS AVEC TOI-MÊME

#Episode 3



@toimeme.lepodcast

La méditation pleine conscience

1# Ca sert à quoi ?

Faire une pause, se recentrer, être en pleine conscience de ton corps et déterminer plus justement ton état émotionnel. Mieux se connaître donc apprendre à se faire confiance, apaiser les angoisses, stress, douleurs et tristesses

2# Où ?

A la maison, dans le métro, dans l'herbe, assis confortablement ou en marchant, avant de dormir,...

3# Comment ?

3mn minimum et régulièrement

Ecouter sa respiration pour commencer et penser à l'instant présent, aux sensations primaires du corps dedans et dehors

4# Pour quoi faire ?

Être plus serein.e, établir le calme intérieur, partager, être bienveillant.e avec toi et avec les autres. Devenir créatif.ve ou l'être encore plus. Devenir résilient.e.