



La respiration de pleine conscience

A pratiquer n'importe quand surtout quand vous êtes envahi par la colère, la tristesse
ou l'inquiétude

Si vous pratiquez il vous suffira d'une ou deux minutes pour vous sentir bien

Choisir la posture qui vous convient le mieux et porter votre attention sur votre respiration

Sur votre inspireSur votre expire

J'inspire, j'expire. J'inspire, j'expire. J'inspire, j'expire.

J'inspire, et je sais que j'inspire. J'expire, et je sais que j'expire.

J'inspire, plus profonde est mon inspiration J'expire, plus douce est mon expiration

J'inspire, je me calme. J'expire, je relâche.

J'inspire, et je souris. J'expire, et je suis libre.

J'inspire, moment présent. J'expire, moment merveilleux.

Vivre en pleine conscience, ralentir son pas et goûter chaque seconde et chaque respiration

Thich Nhat Hanh.

Des audios pour pratiquer :

 [Séance méditation de la pleine conscience.m4a](#)

 [Inviter la détente.m4a](#)