

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Exercice de centrage sur soi :

Asseyez-vous, fermez les yeux, prenez 2 à 3 grandes respirations abdominale puis portez votre attention sur votre corps.

*Commencez par vos **orteils**, sentez les bouger – inspirez/soufflez.*

*Puis portez votre attention sur vos **pieds**, bougez-les - inspirez/soufflez.*

*Remontez vers vos **mollets**, contractez, relâchez – inspirez/soufflez.*

*Contractez et relâchez vos **cuisses** – inspirez/soufflez.*

*Arrivez maintenant sur votre **bassin**, sentez les appuis – inspirez/soufflez.*

*Focalisez votre attention sur les **sons** autour de vous – inspirez/soufflez.*

*Ressentez la **lumière** derrière vos paupières – inspirez/soufflez.*

*Sentez les **odeurs** dans la pièce où vous êtes – inspirez/soufflez.*

*Analysez le **goût** de la salive dans votre bouche – inspirez/soufflez.*

*Portez enfin votre attention sur la **chaleur** de vos vêtements sur votre peau – inspirez/soufflez.*

Revenez doucement à vous, ouvrez les yeux, étirez-vous.
