

ALLEGER SON ESPRIT EN ASSOUPLEISSANT SON CORPS

Que cela soit des tensions provenant du mental, du quotidien, des schémas ou des croyances, il est indispensable d'accepter l'écoute corporelle en 1er lieu car c'est de cette écoute que votre vérité prendra naissance.

10 BONNES RAISONS D'ECOUTER SON CORPS ET DE L'APPRECIER !

- Nous cohabitons avec notre corps 24/24 heures.
- Il satisfait nos besoins essentiels.
- Notre corps est le plus grand des refuges et temples.
- Il se forme sous nos pensées et notre façon de vivre.
- Notre corps sait parfaitement ce qui est bon pour lui.

Il nous porte et nous soutient à chaque instant et dans chaque épreuves. Chaque douleur que notre corps dépose est une indication et non une condamnation. Il informe et fait de la prévention.

Notre corps est le plus beau des romans dont nous sommes l'unique auteur. Il offre la connaissance de ce qui est subtil en nous, son énergie est créatrice.

Notre corps ressent l'alimentation saine comme un réel carburant sans consommation excessive.

« Notre corps demande une unique chose, être entendu pour vivre en harmonie avec notre esprit dans la longévité »

« Notre corps demande une unique chose, être entendu pour vivre en harmonie avec notre esprit dans la longévité »

Si vous prenez le temps de poser votre regard à l'intérieur de votre corps, vous serez étonné (e) par ce qui s'y trouve et qui est parfois insoupçonnée. Le voyage mérite d'être vécu.

Pensez à respirer, à méditer, à vous relaxer, à vous recentrer quelques minutes par jour.

Votre corps vous en sera reconnaissant