



comment méditer

1

Je ferme les yeux ou je fixe un objet ou un point précis

2

Bras et mains reposés sur mes cuisses, paumes tournées vers le ciel

3

En lotus, j'avance mon bassin pour garder la colonne bien droite.
Assis.e, mes pieds restent bien à plat au sol et mon dos est bien droit



4

Je me concentre sur ma respiration et sur la sensation de balancement et d'apaisement qu'elle me procure

5

Quand une pensée arrive, je l'observe simplement, je la laisse partir et je reviens sur ma respiration

6

La fréquence et la régularité sont la clé. 5 à 10 minutes suffisent pour agir favorablement sur mon état intérieur