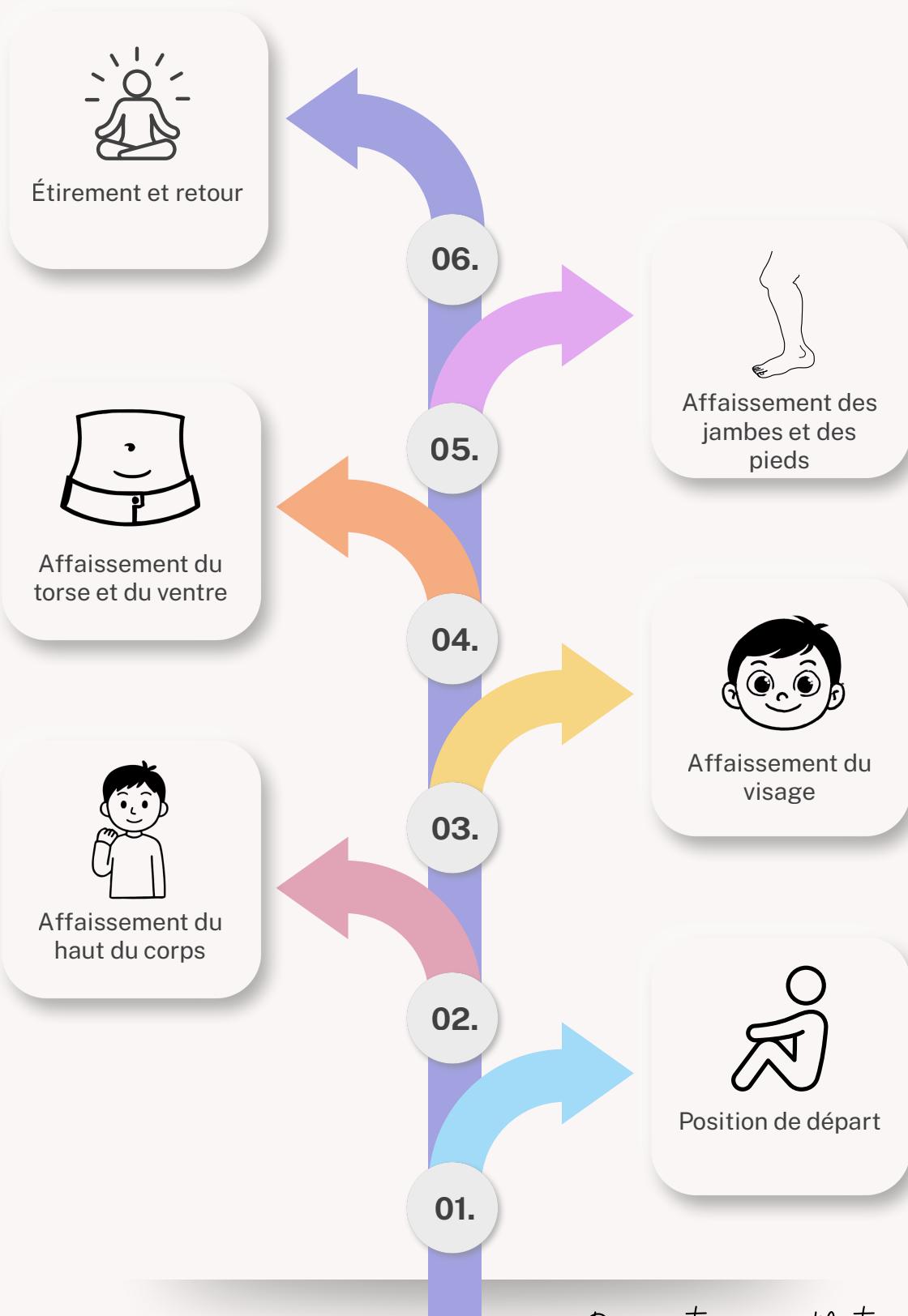


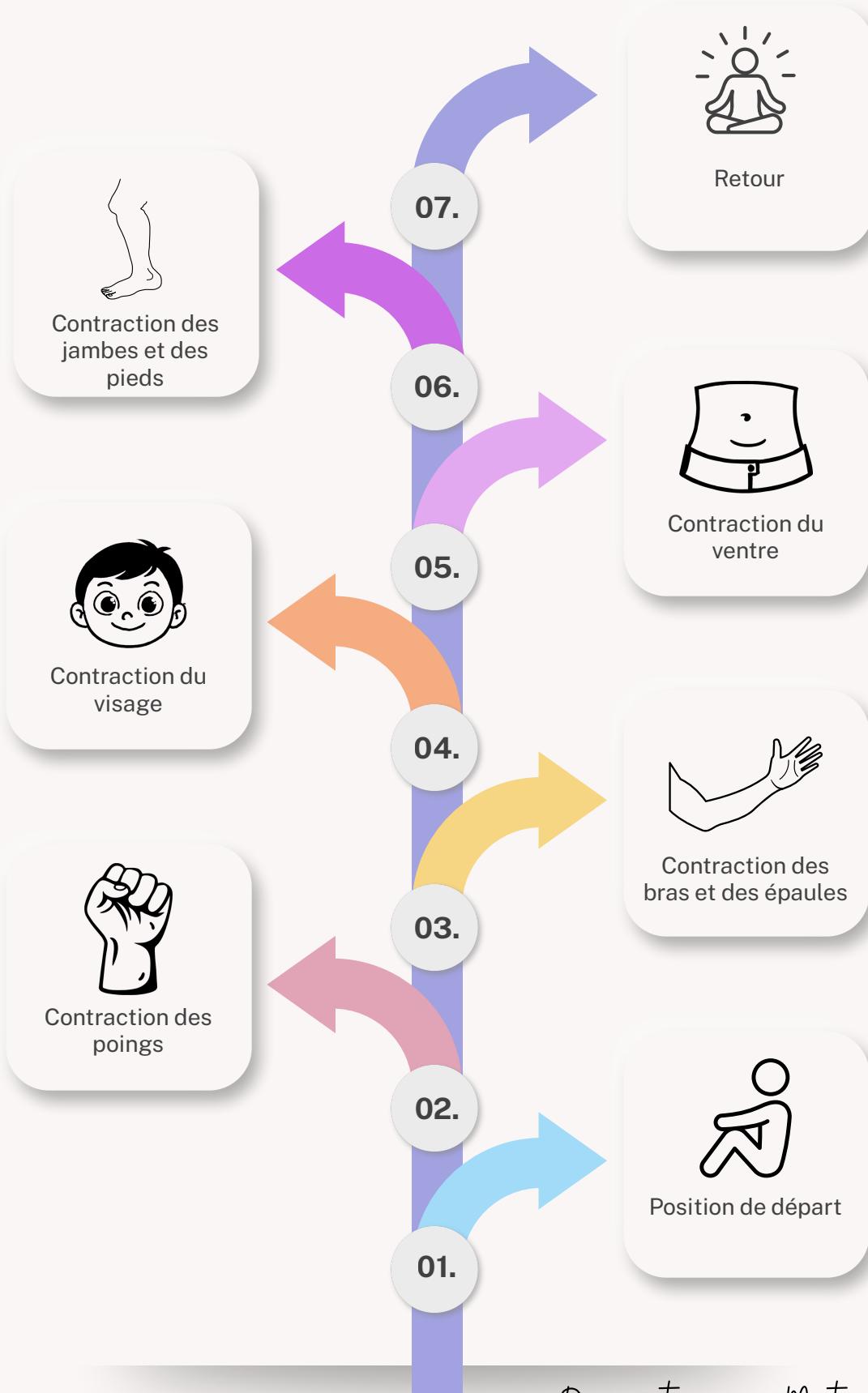
L'AFFAISSEMENT

TECHNIQUE DE RELAXATION MUSCULAIRE



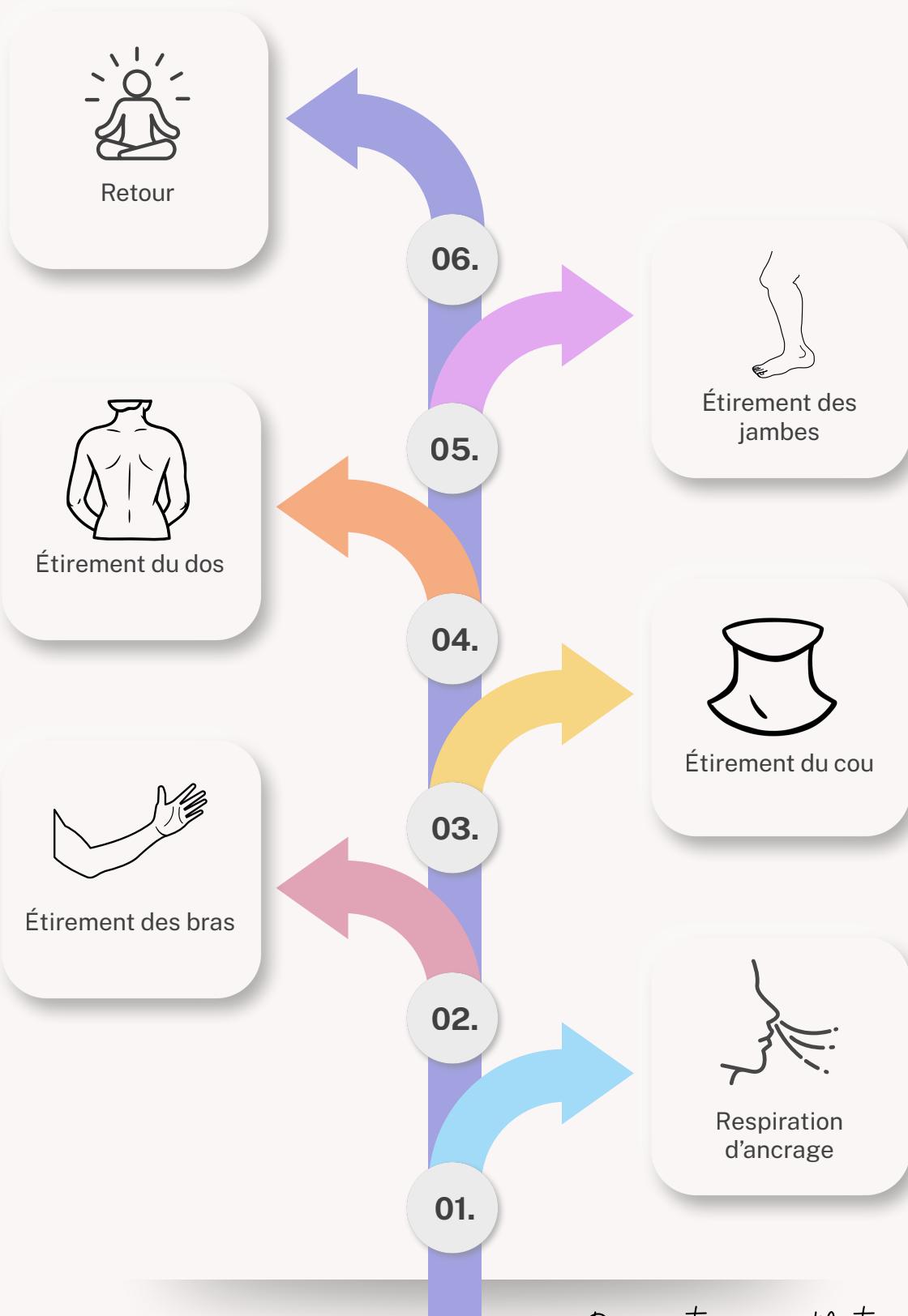
CONTRACTION-RELÂCHEMENT

TECHNIQUE DE RELAXATION MUSCULAIRE



ÉTIREMENT-RELÂCHEMENT

TECHNIQUE DE RELAXATION MUSCULAIRE



LES ATTITUDES À ADOPTER LORS DE LA PLEINE CONSCIENCE

-  **1** Je ferme les yeux et ignore ce qui se passe autour de moi ;
-  **2** Je me concentre sur ma respiration ;
-  **3** Lorsque mon esprit divague, je ramène mon attention à l'exercice ;
-  **4** Je fais preuve de bienveillance à mon égard ;
-  **5** Je reste en silence et suis respectueux envers les autres ;
-  **6** Je note mes ressentis intérieurs.

« Si la méditation était enseignée à tous les enfants âgés de 8 ans sur la Terre, nous ferions disparaître la violence du monde en une génération. »

Dalai Lama

Document créé par Martine Lachance