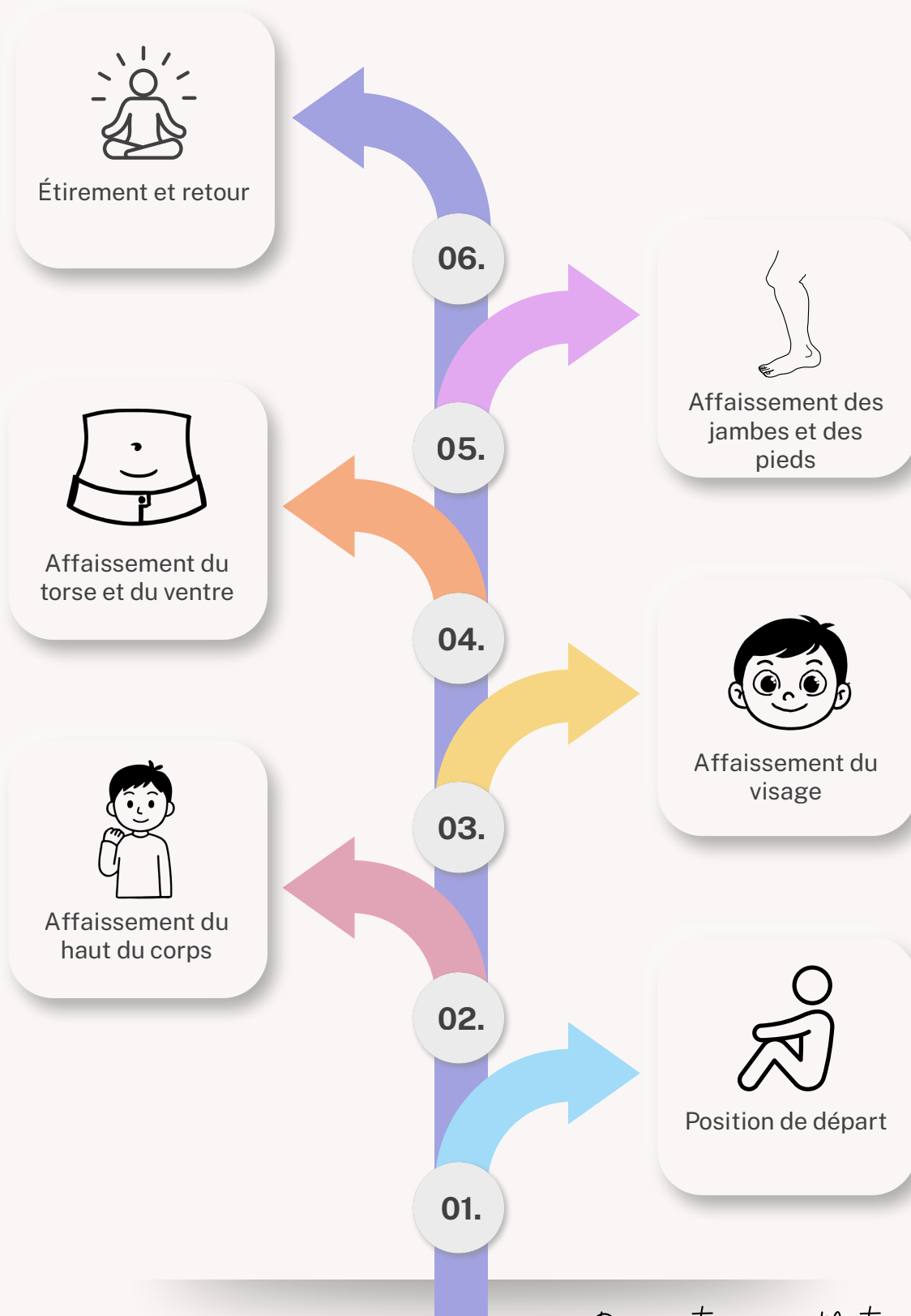


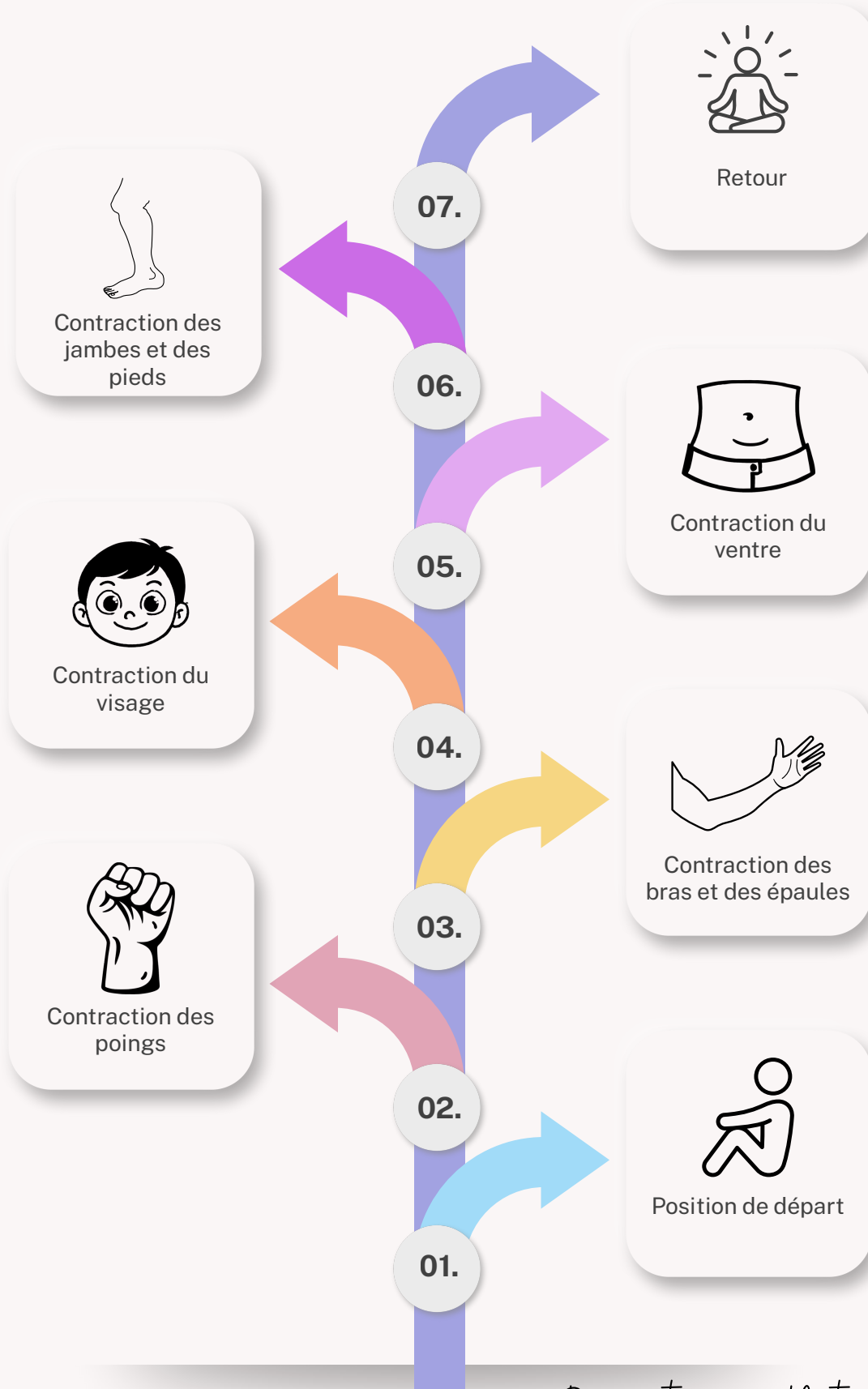
L'AFFAISSEMENT

TECHNIQUE DE RELAXATION MUSCULAIRE



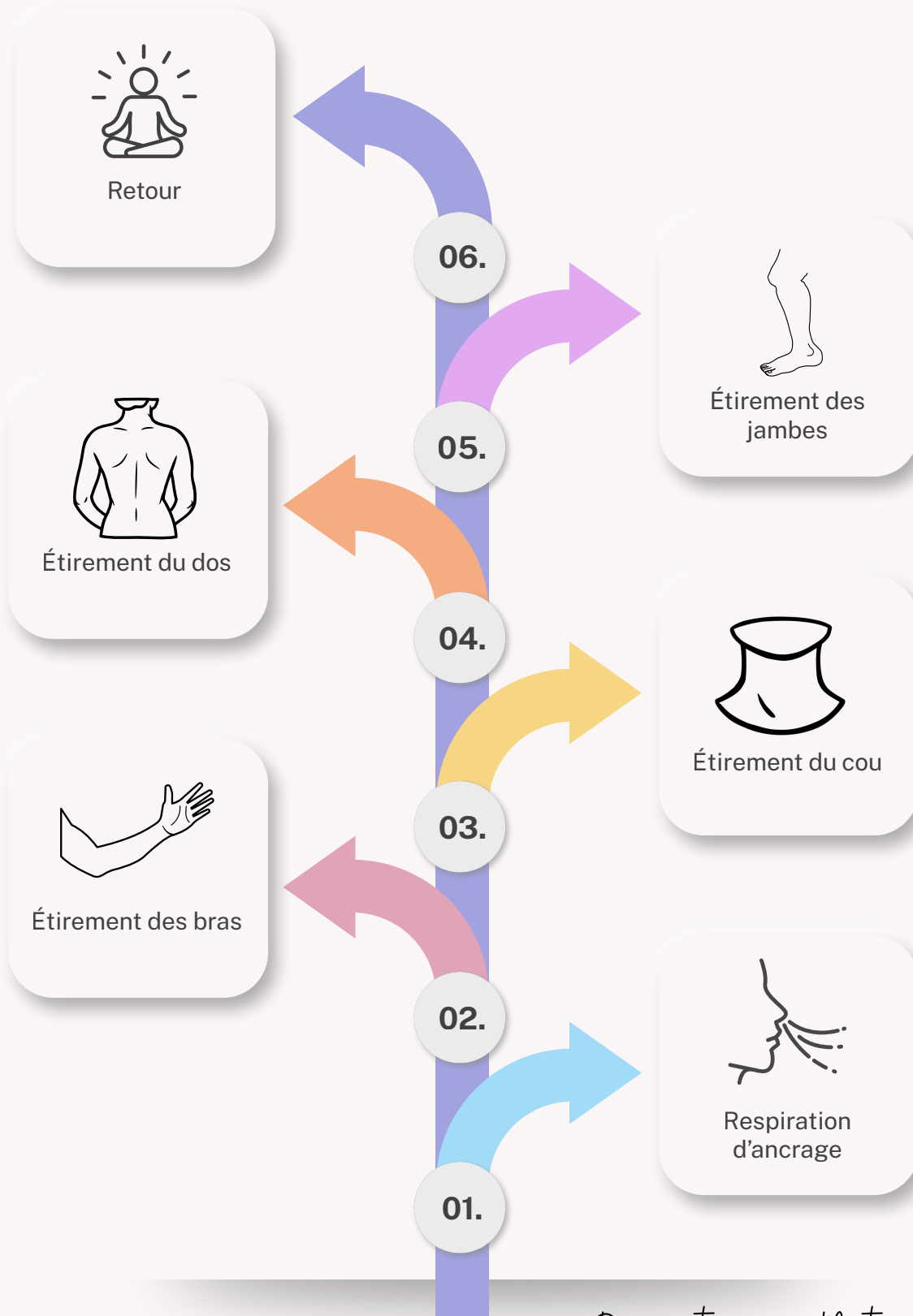
CONTRACTION-RELÂCHEMENT

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