



POUR TOI



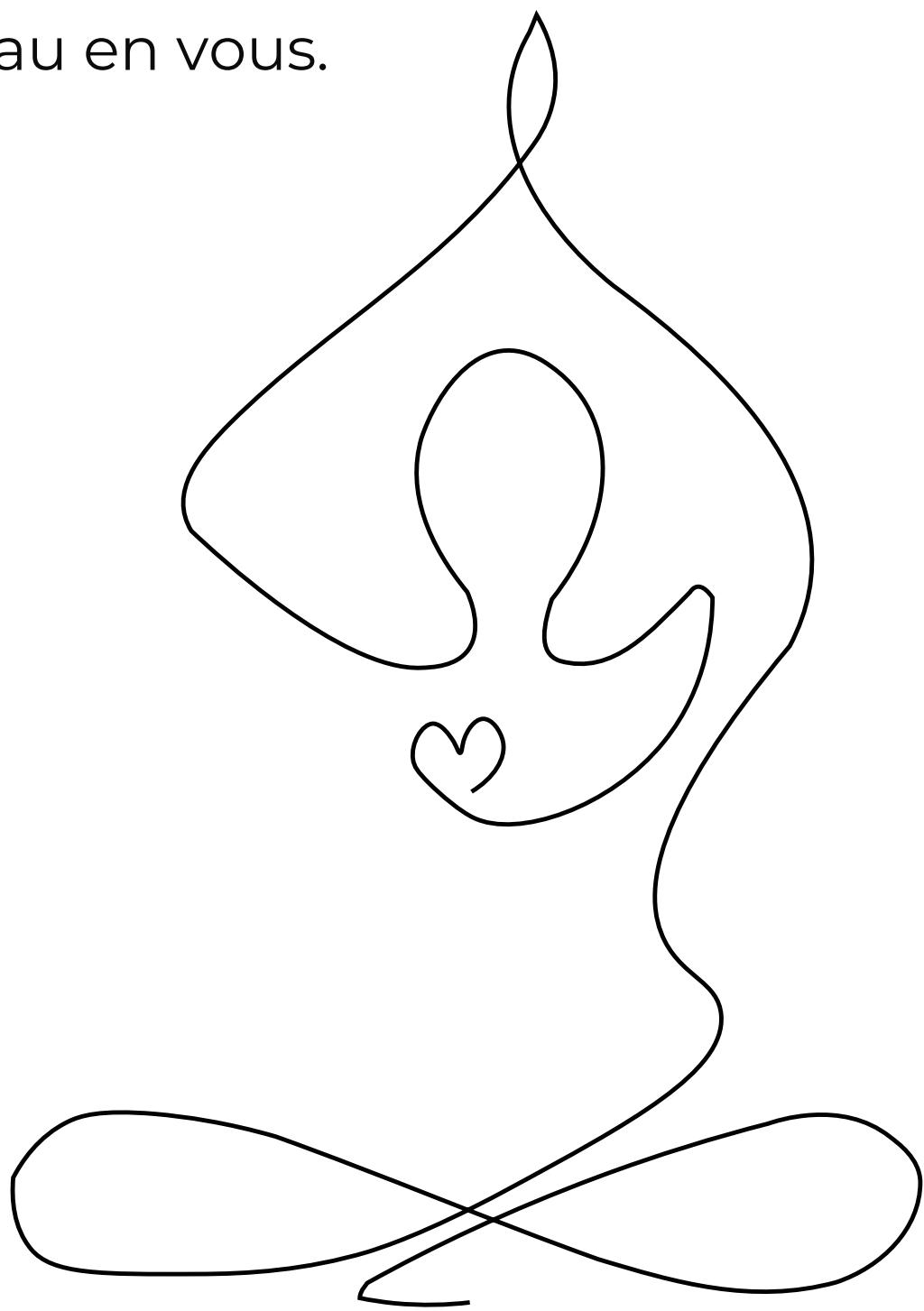
Micro-pratique

**RENDRE LE POIDS  
UN GESTE POUR ALLÉGER**



Fermez les yeux.

Visualisez la personne, la situation ou le cas qui a laissé un fardeau en vous.

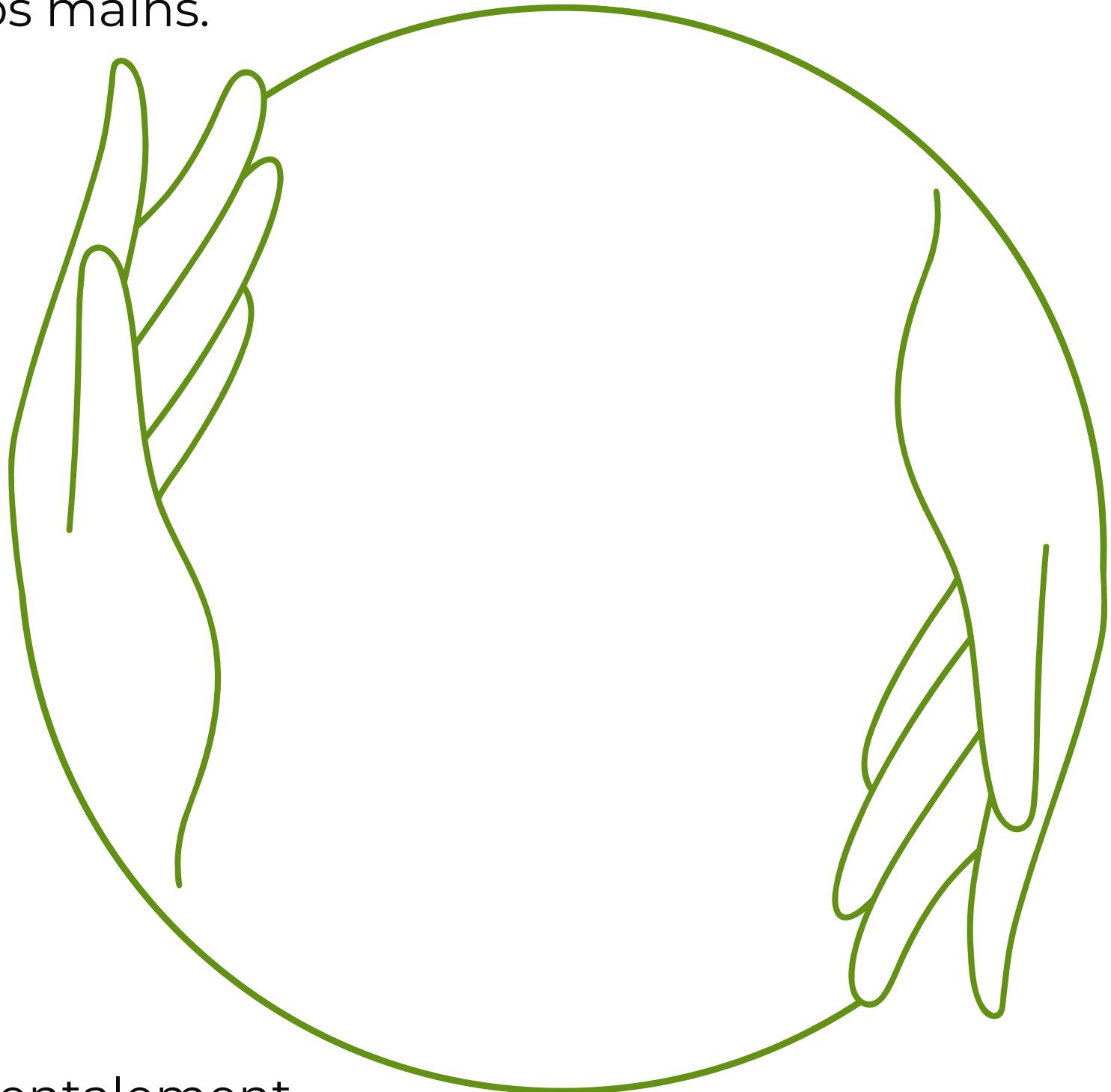


Portez cette image dans votre cœur.  
Regardez-la avec respect.



Inspirez profondément.

Expirez... et imaginez que vous placez ce poids  
entre vos mains.



Dites mentalement

“Je t'ai accompagné avec tout ce que j'avais.  
Maintenant, je te rends ce qui ne m'appartient pas ».



Laissez votre poids partir dans votre imagination.  
Dans une rivière, dans une lumière, dans la terre.  
Où vous voulez.



Restez un moment de plus.  
Sentez le corps. Ressentez la respiration.