



APdN

POUR TOI



3 minutes de micro-pratique

FRONTIÈRES DE LUMIÈRE
TROUVEZ VOTRE CENTRE



Asseyez-vous en silence.
Fermez les yeux.

Imaginez d'être au centre
de votre espace personnel.

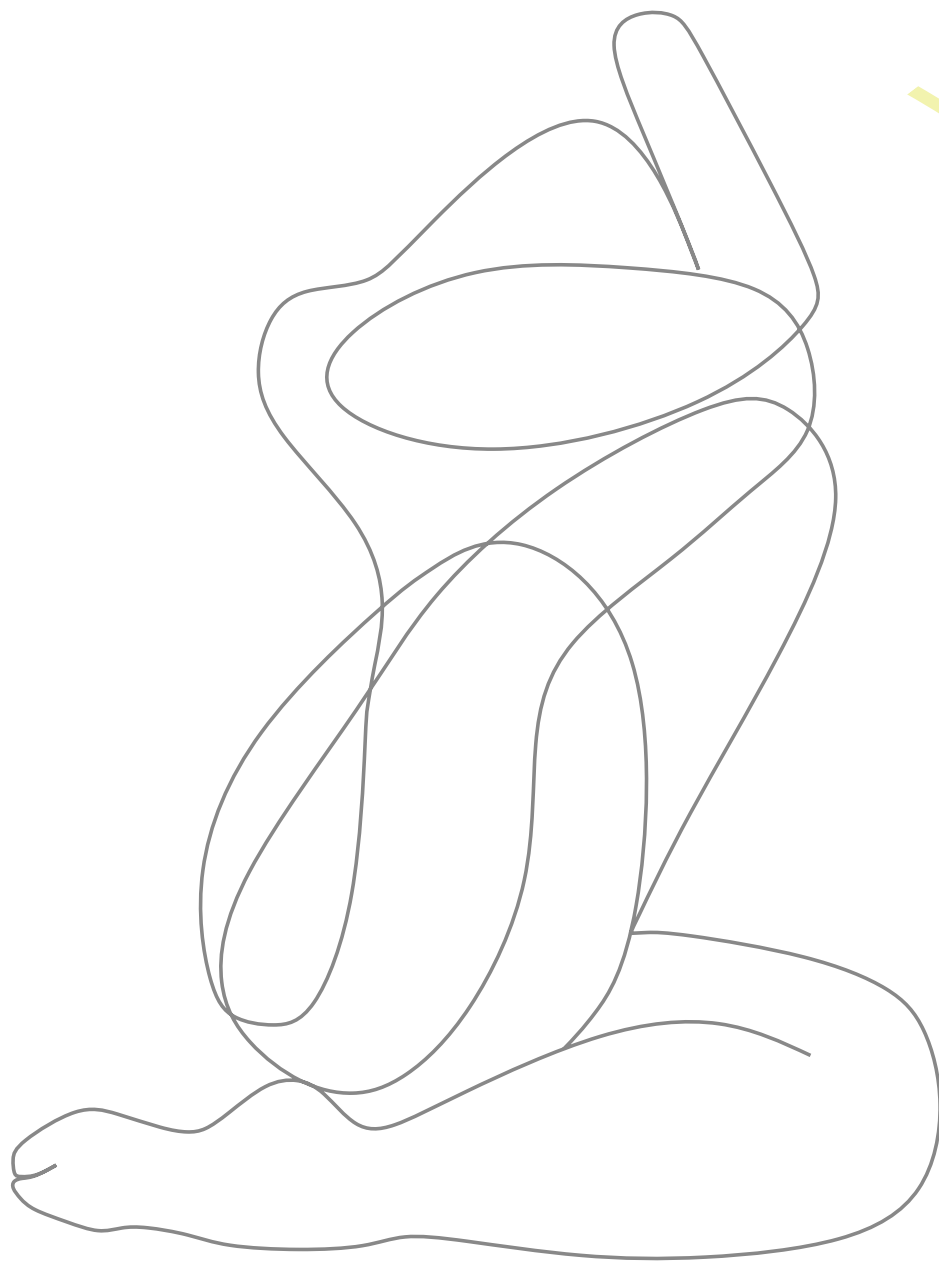


Visualisez une ligne de lumière dorée autour de vous,
comme un cercle doux.



Inspirez...

Laissez cette lumière devenir plus forte.



Expirez...

Laissez tout ce qui ne vous appartient pas
rester dehors de vous.



Répétez mentalement
« Je sens, mais je reste en moi.
J'accompagne, mais je ne me perds pas ».



Restez quelques instants dans votre espace.
Puis, ouvrez à nouveau les yeux.

**VOTRE FRONTIÈRE N'EST PAS UNE BARRIÈRE
C'EST UN ESPACE SACRÉ**