



**APdN**

**POUR TOI**



2 minutes de micro-pratique

**ECOUTEZ  
VOTRE CORPS**



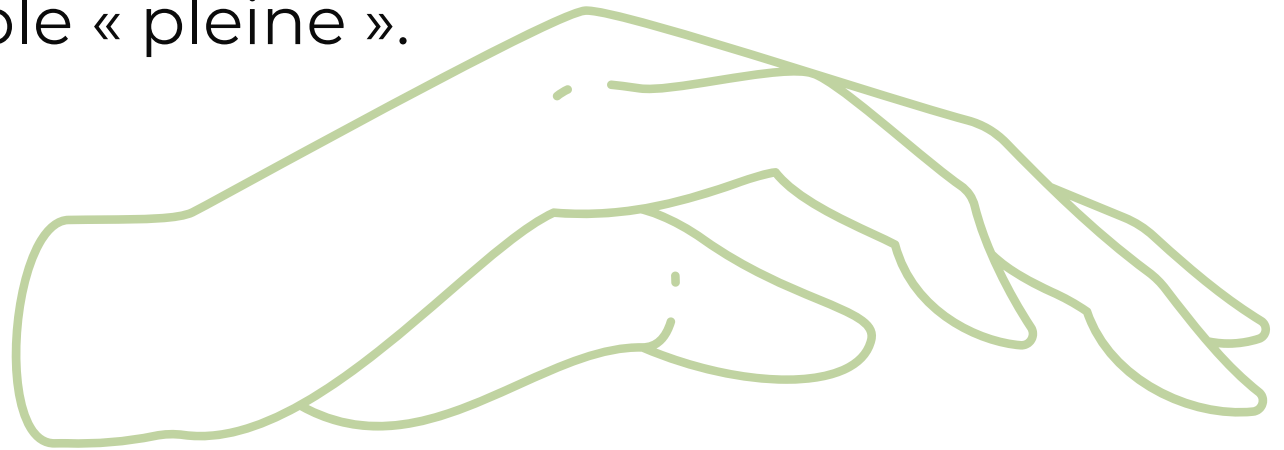
Arrêtez.  
Fermez les yeux.

Inspirez. Doucement.  
Pour 4 secondes.

Expirez.  
Pour 6 secondes.  
Comme pour lâcher un poids.



Portez votre attention sur la partie de votre corps qui vous semble « pleine ».



Posez votre main sur cette partie.

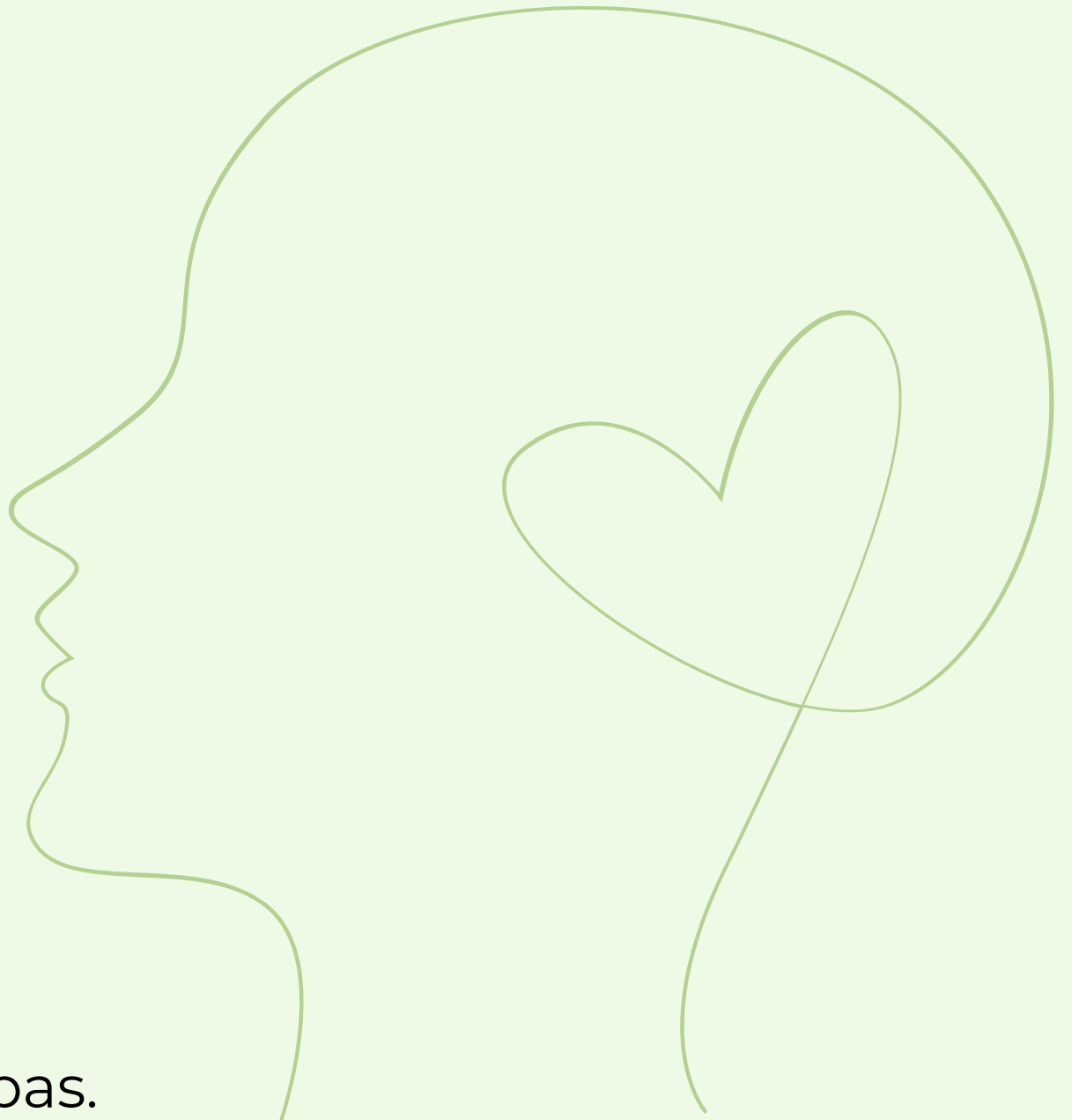


Il ne s'agit pas de changer quoi que ce soit.  
Sentez-le simplement.  
Soyez-y.

Et maintenant, respirez. Exactement là.



Demandez-vous  
« Qu'est-ce que cette partie me dit ? »



Ne vous inquiétez pas.  
Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

**IL FAUT SEULEMENT L'ÉCOUTER**