

Permet de prendre conscience des organes sensoriels

Pour ce faire, vous méditez sur vos organes sensoriels

1. Enchaînement à faire 1 fois :

Relâchez mentalement votre corps

touchez votre nez, imaginez sa fonction

touchez votre bouche, imaginez sa fonction

touchez vos oreilles, imaginez leur fonction

touchez vos yeux, imaginez leur fonction

touchez différentes textures et imaginez la fonction du toucher

formulez un souhait et ancrez-le

2. Remettre le corps en mouvement

