



"Exercices et Aventures Pratiques"

exercice 1

Installe-toi confortablement dans ta position de méditation préférée, comme un roi sur son trône ou un lotus épanoui.

Ferme doucement les yeux et pars pour un voyage de cinq minutes en te concentrant sur ta respiration.

Imagine l'air qui entre et sort de tes narines comme une douce brise estivale.

Prêt pour un petit voyage en ballon ?

Inspire et expire profondément sept fois, comme si tu gonflais et dégonflais un ballon magique avec ton souffle.

Amuse-toi à sentir l'air entrer et sortir en pleine conscience !

exercice 2

Choisis un mantra qui te parle, comme une petite mélodie secrète, et répète-le tout au long de ta journée, comme un refrain enchanteur.

Avec le temps, ce mantra deviendra ton allié pour apaiser ton esprit et aiguïser ta concentration, comme une baguette magique pour ton bien-être.

exemples de Mantras :

Les mantras peuvent être répétés silencieusement ou à voix haute. L'important est de les réciter avec intention et attention.

1. **"Om"** : Un mantra universel et puissant qui symbolise la connexion à l'univers et à tout ce qui existe.
2. **"Je suis en paix"** : Pour cultiver un sentiment de paix intérieure et de tranquillité.
3. **"Je suis fort et capable"** : Pour renforcer la confiance en soi et le sentiment de capacité.
4. **"Je laisse aller ce qui ne me sert plus"** : Pour aider à lâcher prise et se libérer des fardeaux inutiles.
5. **"L'amour est en moi et autour de moi"** : Pour ouvrir le cœur et cultiver l'amour et la compassion.
6. **"Je suis reconnaissant pour tout ce que j'ai"** : Pour développer un sentiment de gratitude.
7. **"Je respire l'inspiration et j'expire le stress"** : Pour se concentrer sur la respiration et réduire le stress.
8. **"Om Shanti Shanti Shanti"** : Un mantra pour la paix, souvent utilisé pour apaiser l'esprit.
9. **"Je suis lumière, je suis amour"** : Pour se rappeler sa propre lumière intérieure et sa capacité à aimer.
10. **"Tout est bien dans mon monde"** : Pour cultiver une perspective positive et optimiste.
11. **"Je suis présent ici et maintenant"** : Pour ancrer dans le moment présent et pratiquer la pleine conscience.
12. **"Je choisis la joie"** : Pour inviter plus de joie et de bonheur dans votre vie.

