

Au réveil entrer dans l'état de pratique

Si comme moi vous aimez les réveils en douceur voilà ce que vous pouvez faire dans votre lit avant d'attaquer votre journée:

Respirer en conscience, reprenez contact avec votre respiration: sentez l'inspire et l'expire



Réveillez toutes les parties de votre corps.

Au choix les yeux ouverts ou fermés, si le jour est levé et vos volets ouverts regardez le ciel et quelque soit sa couleur **appréciez**.

Commencer à bouger, à vous étirer doucement des orteils jusqu'au bout des doigts. Faites comme nos amis les chats, **étirez vous** dans un sens puis l'autre.

Quelques auto-massages, en commençant par frotter savonner vos mains, histoire d'assouplir les articulations: sentez, percevez la texture de votre peau, son grain, sa température.

- Commencer doucement par une toilette énergétique du visage, avec vos deux mains frottez vos joues, votre front, glissez la pulpe ou les ongles de vos doigts dans votre cuir chevelu.
- Revenez à votre visage et massez en faisant des petits cercle avec vos majeur de part et d'autre à la base de vos narines
- Puis remonter dans le coin interne des yeux et masser en douceur
- Glissez vos mains sur votre front puis massez en cercles les tempes
- Ramenez vos mains jusqu'au menton
- Puis avec vos deux mains frottez vos joues, votre front
- Glissez vos mains sur votre poitrine, votre ventre et massez en cercle votre ventre

Important! Souriez, vous vous sentez bien, vous venez de vous faire un beau cadeau celui de vous occuper de vous

Maintenant il est temps de mettre un pied par terre j'oubliais une dernière chose:

Souhaitez vous une bonne journée!

