

## Repos Séance 6

Installez-vous confortablement.

Inspirer par le nez et expirer par la bouche pour évacuer toutes les tensions qui ont pu s'accumuler. Cet exercice est très libérateur.

Essayer de ressentir quelle perception vous avez de votre corps à cette instant même, ici et maintenant. Ne faites qu'observer, sans nommer, sans analyser.

Observer les points de contact de votre corps avec le sol. Observer maintenant les traces laissées par les postures dans votre corps.

Détendez-vous et laissez-vous aller au tapis. Relâchez toutes les tensions. Vous êtes bien, vous êtes calme.

Suivez le va et vient naturel de votre respiration. Laissez la respiration détendre chaque partie de votre corps. J'inspire ici, j'expire maintenant. Sentez le rythme libre et tranquille de votre respiration.