

1 - Retour à soi ou Vipassana (8.80 min) :

Portez attention à la sensation de air qui passe par vos narines. C'est une clé pour revenir à soi à tout moment. Prenez quelques secondes, revenez au souffle qui passe dans vos narines; observez simplement. Peu à peu cette pratique deviendra un réflexe. Elle vous amènera instantanément en vous même, là ou tout est calme

2 - Marche Zen (6.12 min) :

Déplacez votre attention vers la sensation des pieds qui se déposent sur le sol. Avancez très lentement, en prenant conscience de vos pieds à chaque étape du mouvement. Amenez cette présence avec vous, lors de vos marches quotidiennes. Cette pratique développe la présence au corps.

3 - Mouvements conscients (25.54 min) : Prenez conscience des nombreuses possibilités de mobilité de votre corps. C'est un processus révélateur et libérateur. Vous deviendrez davantage présents à vos gestes au quotidien.

4 - Détente guidée au sol (14.43 min)

Allongez vous confortablement; ce processus vous accompagne dans une détente du corps et du mental. Cette relaxation rafraichira toute votre énergie.

5 - Passez en mode coeur (21.16min) :

Découvrez les ressources illimitées de votre cœur. Vous apprendrez qu'en négociant avec la vie à partir du cœur, l'harmonie s'installera naturellement. Posez les deux mains sur votre poitrine, amenez votre respiration sous vos mains et portez attention à votre souffle qui les berce. Inspirez tout à l'intérieur de votre cœur, laissez agir son accueil inconditionnel. La transformation aura lieu que lorsque le mental aura appris à passer par le cœur.