

La Marche Méditative

WWW.SUPERAPPRENANT.COM

1. Comptez votre respiration.
2. Synchronisez votre respiration avec vos pas.
3. Prenez conscience de vos sensations internes.
4. Prenez conscience de votre environnement.
5. Ne vous jugez pas
6. si vous perdez le compte, reconcentrez vous sur votre respiration et vos pas.
7. ENJOY !