

Exercice de marche en pleine conscience



En me promenant lentement, j'observe les objets, les formes, les couleurs qui se présentent autour de moi



Je prends le temps d'être à l'écoute des bruits proches et éloignés qui m'environnent



Je touche avec mes mains les objets qui m'entourent. Je distingue les températures, les matières, le poids



Je respire les odeurs qui me parviennent. J'essaie de trouver leurs origines, leurs compositions



Je prends le temps d'observer les goûts présents dans ma bouche : salive, boisson, aliment