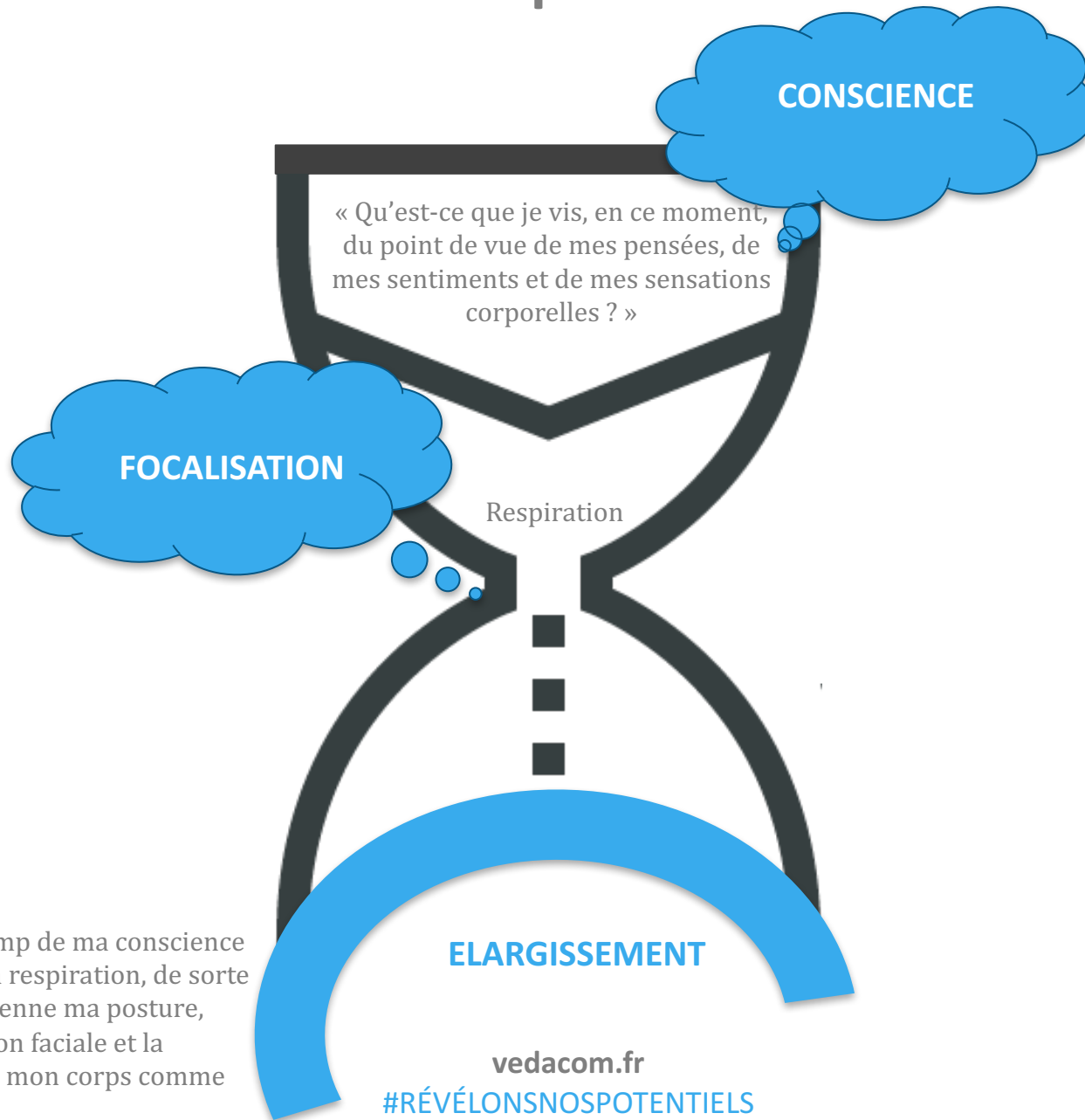


# Mindfulness : 3 minutes de pause !



Elargir le champ de ma conscience au-delà de ma respiration, de sorte qu'elle comprenne ma posture, mon expression faciale et la perception de mon corps comme un tout.