

Capule Branchés Santé

Jeudi 23 juillet 2020



S'arrêter. Un instant. Et respirer.
Dans le calme et la bienveillance.
Un temps de répit. Pour soi.
En silence.

Inspirer. Expirer.
S'ouvrir à la candeur du Souffle.
Qui nous berce et nous transperce.
Tel un baume de douceur et de tendresse.

Revenir à l'essentiel, l'instant présent.
Si précieux et inspirant.
Continuer de s'émerveiller devant sa beauté.
Et accueillir humblement l'adversité.

Offrez-vous une [pause de 3 minutes](#) pour respirer en pleine conscience.

Un bel été à tous!

Votre équipe Branchés santé

Article rédigé par Marianne Champagne, kinésologue du CISSS des Laurentides et membre de l'équipe Branchés santé