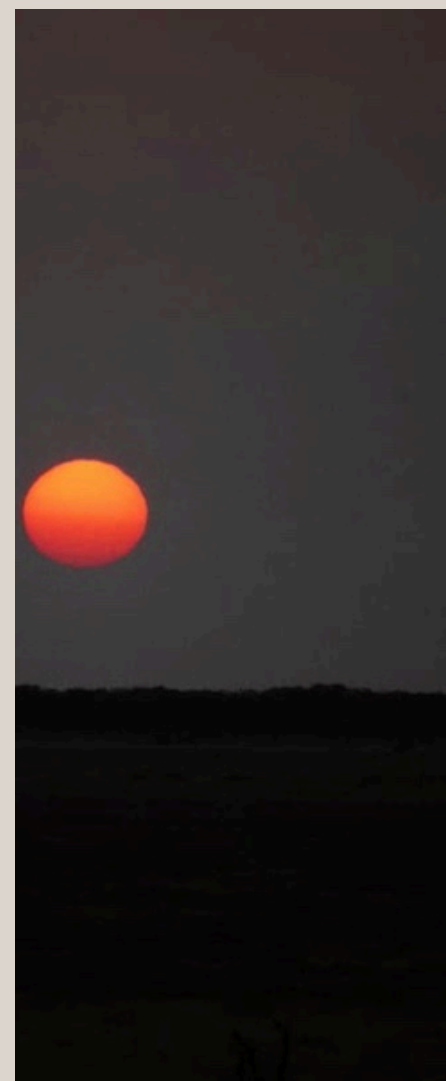




Comment accéder à la
pleine conscience, par
Agnes Menso



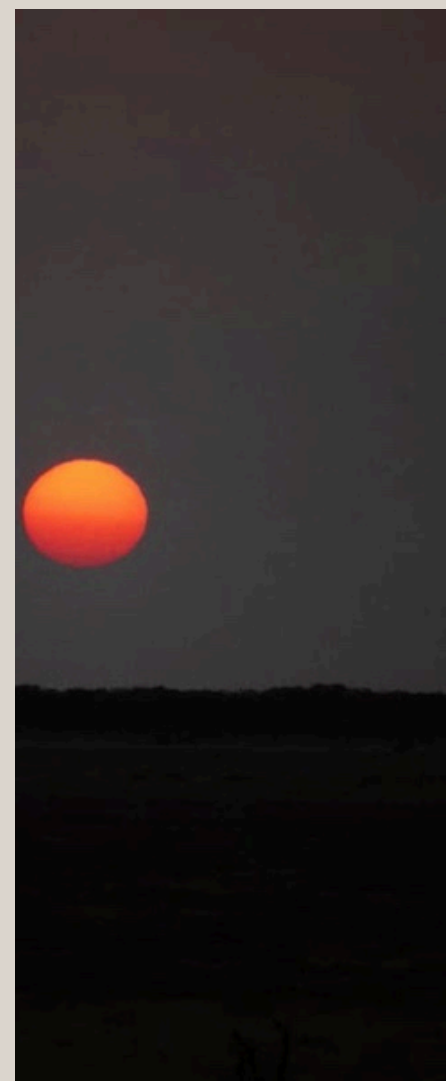
Accéder à la pleine conscience
n'est pas atteindre un état
lointain, mystique ou
mystérieux. Cela ne demande
pas non plus de tout changer
dans sa vie, ni de se retirer du
monde.



Am+



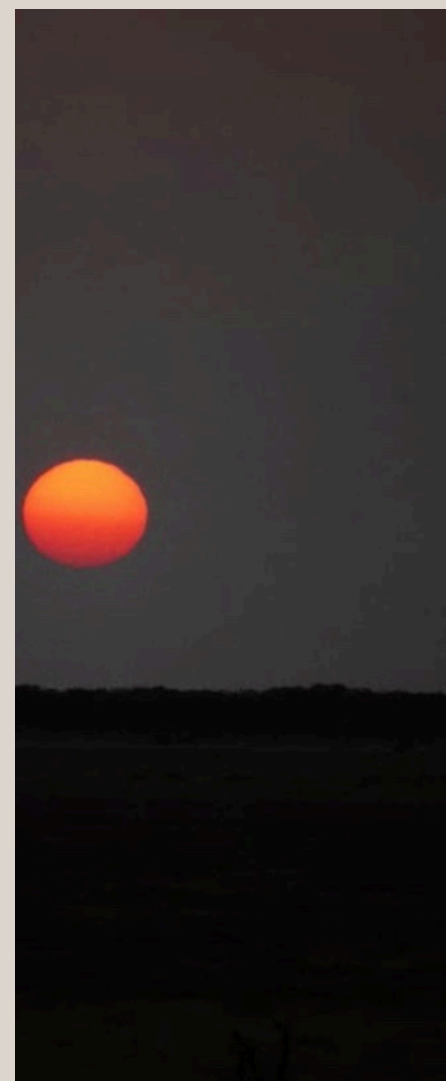
C'est au contraire une manière de s'y ancrer plus profondément. Dans un contexte professionnel souvent exigeant, rapide et saturé d'informations, la pleine conscience offre un espace pour retrouver de la clarté, de la stabilité et de l'attention.



Am+



La porte d'entrée la plus simple, reste la respiration. Prendre quelques instants pour observer son souffle, sans le modifier, sans se juger.



Am+



Poursuivre ma lecture...