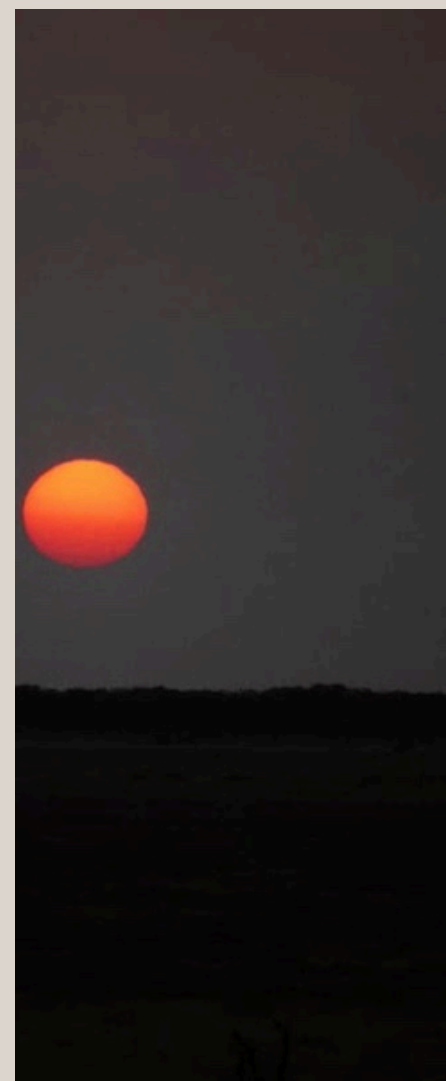




C'est quoi pratiquer la
pleine conscience, par
Agnes Menso



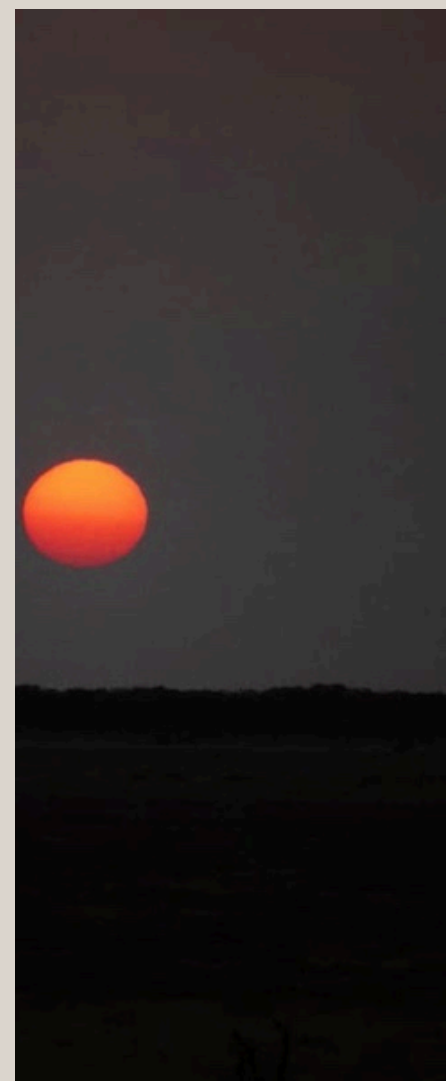
Pratiquer la pleine conscience,
c'est apprendre à vivre avec
attention, intention et
présence. C'est choisir de
porter un regard lucide sur ce
qui est là, ici et maintenant.



Am+



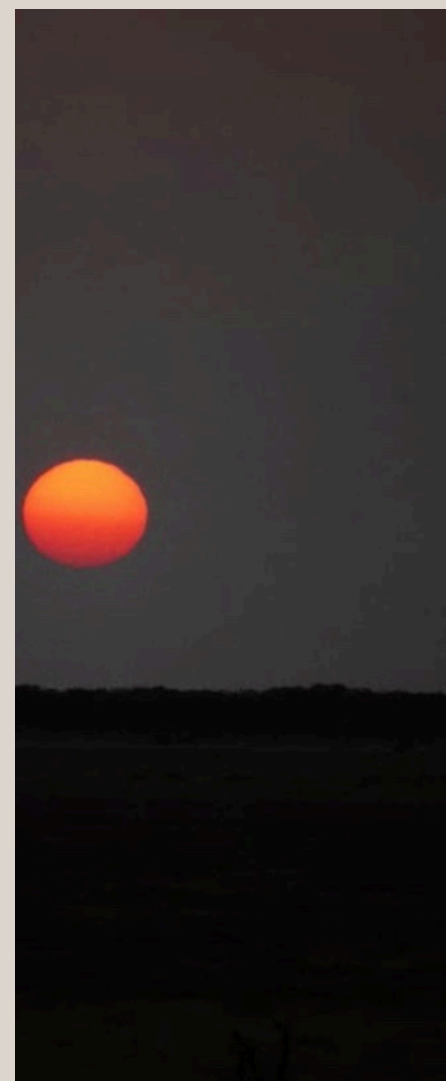
Dans un monde saturé de distractions, d'urgences et de décisions à prendre à vive allure, cela pourrait sembler secondaire et dérisoire.



Am₊



Pourtant, c'est précisément dans cette agitation que la pleine conscience prend tout son sens.



Am+



Poursuivre ma lecture...