

A photograph of a forest with a wooden boardwalk path leading through tall trees and green ferns. The lighting is soft and natural, creating a serene atmosphere.

asebp

EXERCICE D'AMORCE

*corps, esprit, énergie*

SOYEZ PRÉSENT(E) DANS CE MOMENT



## PLEINE PRÉSENCE

1. Assoyez-vous, soyez grand; fermez les yeux.
2. Ressentez votre corps dans cet espace.
3. Permettez à votre esprit d'être présent.
4. Dirigez votre énergie vers la raison pour laquelle vous êtes ici.
5. Demandez-vous ce que vous espérez donner et recevoir.

