Cocotte du TAO

Retrouver l'équilibre, l'offrir et le partager

Rejoins délicatement tes mains de manière parfaitement symétrique

Réalise 3 gestes symétriques avec ton corps

Perçois le vide autour de toi et ressens tout l'amour qui le remplit

Imagine un chemin devant toi. c'est le chemin tracé par ton cœur.

Équilibre tes pensés, elles doivent être de toutes les couleurs

Inspire et expire 3 fois de la même manière

Redonne de la grâce à chaque geste

Décontracte ton corps en adoptant une posture saine

©Lulumineuse - www.lulumineuse.com