

<https://larcenciel.be/spip.php?article1132>



Coronavirus : La Sophrologie pour s'apaiser...

- ÉVÉNEMENTS et ACTUALITÉS - ESPACE CORONAVIRUS - ESPACE CORONAVIRUS (je commence en 2020...) -

Date de mise en ligne : vendredi 3 avril 2020

Copyright © LARCENCIEL - site de Michel Simonis - Tous droits réservés

Le Covid-19 et le confinement qui en découle, peuvent avoir un impact important et normal sur nous.

Rester confiné chez soi pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines peut entraîner un état de stress important car nous nous confrontons à la solitude, à l'ennui, ou encore à un climat de tensions familiales, ou bien, à nos propres émotions !

De façon générale, il est possible de surmonter cette épreuve avec des exercices de respiration.

https://larcenciel.be/sites/larcenciel.be/local/cache-vignettes/L400xH323/sagesse_des_chats_cle01876f-b648e.jpg

La Vie nous demande de revenir à l'essentiel ! à notre Souffle !

Le Souffle nous dynamise, il nous invite à respirer en conscience, ce qui dépasse la notion d'un simple exercice.

Respirer en conscience devient un acte d'unité, au grand pouvoir guérisseur, qui nous rapproche de notre Soi, de notre Source !

Notre Respiration contient tout, le mouvement de Vie et notre Force Essentielle...

Respirer c'est se remplir d'oxygène mais aussi de cette énergie de Vie.

Pour nous aider à nous remplir de Force Vitale, Nathalie Josseïin, Sophrologue, Formatrice Mandala, partage son [petit guide "Etre au coeur de Soi"](#), que j'ai repris sur mon blog.