



**Mindful in Minutes – Feel**  
**Pleine Conscience en Minutes - Ressentir**

*Installez-vous confortablement...  
les hanches bien au fond de votre chaise...  
la colonne vertébrale droite...  
mais détendue...*

*Vous pouvez vous allonger...  
ou changer de position...  
à tout moment pendant cette pratique...*

*Les yeux peuvent être ouverts...  
ou fermés...*

*Amenez maintenant votre attention...  
vers vos pieds...*

*Ressentez le bout de vos orteils...*

*Puis les articulations...*

*La plante de vos pieds...*

*Jusqu'à vos chevilles...*

*Laissez votre attention...  
se diffuser doucement...  
dans les mollets...  
les tibias...  
et les genoux...*

*Prenez conscience de vos cuisses...  
et de vos hanches...  
reposant doucement...  
sur votre chaise...  
ou votre lit...*

*Prenez conscience...  
des sensations présentes...  
dans votre ventre...  
et le bas du dos...*

*Puis remontez maintenant...  
vers le haut du dos...*

*La poitrine...  
et les épaules...*

*L'attention continue de circuler...  
dans les bras...  
les mains...  
et les doigts...*

*Amenez maintenant votre conscience...  
vers votre cou...*

*Votre gorge...*

*Votre mâchoire...*

*Votre bouche...*

*Vos joues...*

*Vos yeux...*

*Et votre front...*

*Pendant les quelques instants qui suivent...  
restez simplement présent...  
aux sensations de votre corps...  
de la tête aux pieds...*

*En les laissant être...  
telles qu'elles sont...*

*Vous pouvez maintenant ouvrir les yeux...  
et ramener doucement votre attention...  
vers l'espace autour de vous...*