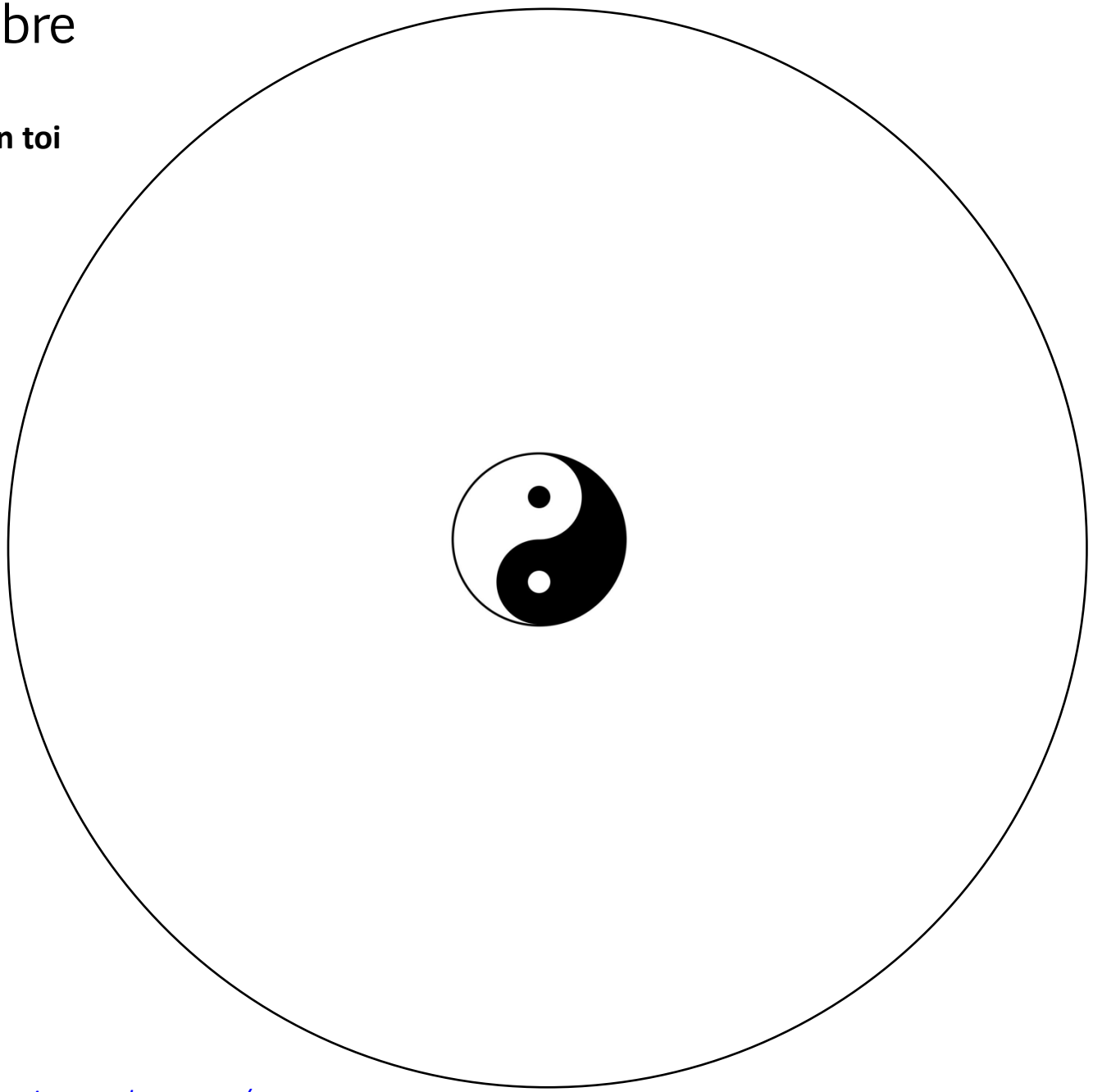
Mandala de l'équilibre

Fais d'abord le grand ménage en toi dans un endroit calme :

1. Ferme les yeux
2. Respire profondément
3. Quand tu INSPIRES, imagine que l'air qui rentre par ton nez remplit tout ton corps avec de la lumière
4. Quand tu EXPIRES par la bouche, l'air–lumière ressort avec tous tes soucis
5. Fais le 7 fois maintenant

   Le grand ménage est fait !

6. Imagine ce que tu vas dessiner dans ce cercle
7. Prends tes crayons de couleur
8. Dessine !



Offert par Jeanne https://surlechemindelumiere.wordpress.com/