

## MÉDITEZ OÙ QUE VOUS SOYEZ



Il est possible de méditer peu importe où nous nous trouvons ; Que nous soyons en voiture, dans le jardin à contempler une fleur, en cuisinant ou en marchant, Il est tout aussi possible de méditer dans les bouchons de circulation.

Il suffit de se recentrer en créant l'état méditatif afin de rendre la méditation vivante en entrant en relation avec la vie.

Tout moment d'intériorisation que nous vivons est unique, réel et apaisant.

Agnès ♥