

La relaxation détente

La crise, la grisaille,
Le stress au travail, à la maison..



Ah ! Ce qu'on aimerait bien s'allonger,

coussins, couvertures, un cocon;

Une musique lente, calmante;

Une voix douce pour nous guider vers le relâchement,
l'oubli momentané;

C'est simple, et pourtant à la maison, on ne le prend pas ce temps là,
il y a toujours quelque chose à faire, alors...

Alors, je vous convie à venir le chercher ce « temps là » et le partager
avec d'autres; en fin de séances, quelques exercices énergisants ou de
respirations parachèveront l'œuvre bienfaisante.