



# PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

## Marche en pleine conscience

Cet exercice consiste à porter attention aux mouvements de votre corps pendant que vous marchez lentement.

1. Pour commencer, choisissez un pied et faites un pas en avant, au ralenti. Portez attention à la façon dont vous gardez naturellement votre équilibre.
2. Maintenant, marchez au ralenti, un pas à la fois. Remarquez comment vos bras, vos jambes et vos pieds bougent. Portez attention à la façon dont vos genoux plient et se déplient, tandis que vous soulevez un pied, puis l'autre, doucement et lentement.
3. Respirez au même rythme que vos pas. Voyez si vous parvenez à conserver une démarche lente, un pas à la fois, pendant que vous relaxez et respirez.
4. Chaque fois que votre esprit vagabonde, ramenez-le doucement vers vos mouvements l-e-n-t-s. Continuez de respirer, pendant que vous profitez de cette marche lente.