

LE FŒTUS ENLACE



Le foetus enlacé est une position de fermeture sur soi. Elle permet de revenir en son centre, de retrouver le calme intérieur en se concentrant sur sa respiration.

Tout ton corps est mou, ton dos est tout relâché, tes bras flottent. Tu te concentres sur ta respiration. Tu imagine que tu flottes dans l'eau. Tu te sens bien, tout joyeux et paisible à la fois.