

L'écoute de soi par le corps

Proposition : Utiliser sur soi l'outil du développement de l'écoute de soi par la respiration et la marche.

Dans la formation Expérience CAP :

~ Module 2 ~

Module 2 – Défi 3 : CAP de respirer en conscience ?

Nous aimerions, dans ce défi, revenir avec vous sur **cette notion de présent**. Il existe une très belle citation qui dit que **le présent est un cadeau** ; que c'est pour ça qu'on l'appelle « présent ». C'est un présent qui nous est fait.

— . — . — . — . — . — . —

Module 2 – Défi 8 : CAP d'être là quand tu marches ?

On a parlé de l'écoute de soi, du corps physique, de son niveau d'énergie. En ce qui concerne l'attention portée à ses émotions et à ses pensées, nous en reparlerons dans les modules suivants, donc nous ne nous y attarderons pas maintenant.

Dans ce chapitre, nous allons aborder **l'écoute de ses autres corps, de ses corps supérieurs** ; l'écoute de cette partie de soi qui sent qu'elle est reliée à **quelque chose de plus grand**. C'est ce sentiment de connexion, d'appartenance à un grand tout.