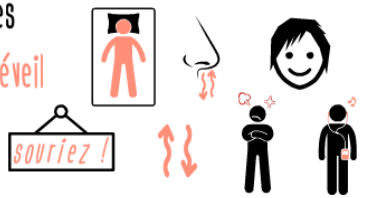
# LE MIRACLE DE LA PLEINE CONSCIENCE de Thich Nhat Hanh

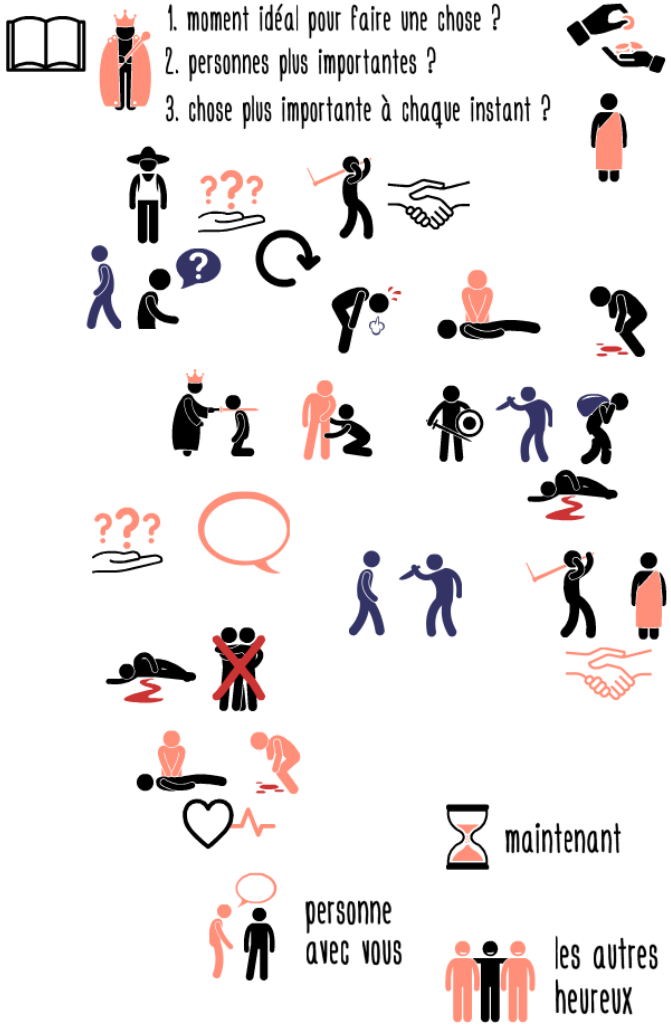
5 exercices pratiques

1. demi-sourire au réveil




2. se concentrer sur la respiration

3. se concentrer sur la position du corps

4. se concentrer sur les tâches quotidiennes

5. une journée en pleine conscience