



# PARTITION

- \* Sentez-vous libre de vous déplacer dans l'espace.** Temps : Tout le temps qu'il vous faudra pour trouver votre place.
- \* Mettez vous à l'aise dans l'espace. Trouvez la place qui vous plaît. Possibilité de faire des petits mouvements pour ajuster votre corps, de diriger votre attention comme vous en aurez besoin.** Temps : Tout le temps dont vous en aurez besoin.
- \* Un moment pour regarder tout ce qui se passe autour de vous.** Quand il vous plaira.
- \* Laissez-vous agir dans l'entourage.** Temps: chaque fois que vous en aurez besoin.
- \* Laissez agir l'entourage en vous.** Temps : Tout le temps que ça soit bon pour vous.
- \* Puis, si c'est bien pour vous, prenez un bon moment de repos.** Temps : quand ça sera bien pour vous.

S  
P  
E  
C  
T  
A  
T  
E  
U  
R  
S

RESPIREZ !



Prototype Interstitiel

