Soléaria
S'écouter. Respirer. Rayonner

SAS DE DÉCOMPRESSION · LE SOIR

Entre la porte et le placard

Ça peut rester là, ce soir.

Quand l'écouter

- En rentrant chez toi, avant d'aller plus loin dans la maison.
- Quand tu ramènes ta journée avec toi, une fatigue, une remarque.
- Quand tu te retrouves devant le placard sans trop savoir pourquoi.

Comment l'écouter

Debout, appuyée contre un mur, ou assise. Les yeux ouverts ou fermés, comme ça te convient. Moins de quatre minutes. Jamais en conduisant.

Après l'audio, demande-toi

1. De quoi j'ai besoin, là, maintenant ?
2. Cette envie a-t-elle encore la même force ?
3. Et si elle me parlait d'autre chose ?

Et demain soir

Ce que tu as déposé t'attendra, si tu en as besoin. Et demain soir, tu sauras où le déposer à nouveau.