

2024



3 MINUTES POUR TE CONNECTER À TON ANIMAL

"Prends un instant pour ralentir et ressentir le lien unique qui t'unis à votre animal. Même quelques minutes suffisent à créer un espace de confiance et de compréhension."

lesmotsdebounty.com



Prends un instant pour ralentir.

Respire.

Ton animal est là, près de toi, toujours disponible pour ce lien subtil et sincère.

Ce guide te propose un petit rituel, simple et court, pour te reconnecter à lui chaque jour.

1. Prépare l'espace

Installe toi dans un endroit calme, avec ton animal si possible. Laisse de côté ton téléphone et toute distraction.

2. Respire et centre toi

Ferme doucement les yeux, respire profondément 3 fois.

Sent tes pieds sur le sol, ton dos qui se détend.

3. Ouvre tes perceptions

Regarde ton animal sans attente.

Observe son attitude, sa respiration, son regard.

4. Ressens

Accueille les sensations, émotions ou images qui émergent.

Peut-être une chaleur dans le cœur, une impression de douceur, un mot qui vient...

5. Reste simplement présent

Sans chercher à comprendre ou interpréter, laisse ce moment t'envelopper.

Quelques minutes suffisent pour renforcer votre lien.

Retrouve la méditation ici :



Pour aller plus loin

Si tu sens que quelque chose s'ouvre en toi... peut-être que la **formation "Murmure animal"** est faite pour toi.

C'est un chemin de découverte et de transformation, autant pour toi que pour ton animal.

Pour le savoir, je te propose un **appel découverte gratuit** : un moment pour échanger ensemble et voir si cette formation résonne avec toi.

👉 Scanne le QR code :



🌟 Avec douceur,

Sandrine 🌿

Les mots de Bounty