Eveil Spirituel - Guide de pratique

Apercu public - Module 1

Ce guide est un support de demonstration gratuit.

1. Installez-vous dans un endroit calme.
2. Inspirez sur 4 temps, expirez sur 6 temps, cinq fois.
3. Observez vos sensations sans jugement.
4. Notez une gratitude et une intention pour votre journee.

Arretez la pratique en cas de malaise.

Ce contenu ne remplace pas un avis medical.

Support : globalcare.support@gmail.com