

Je me nourris du calme et de l'apaisement de la montagne  
Je me nourris de la grandeur et de la force de la montagne  
Je me nourris du silence et de la sérénité de la montagne  
**JE SUIS CETTE MONTAGNE**



Alpes

*Pratiquer cette méditation pour retrouver de l'apaisement  
et de la force, de la confiance en soi*

