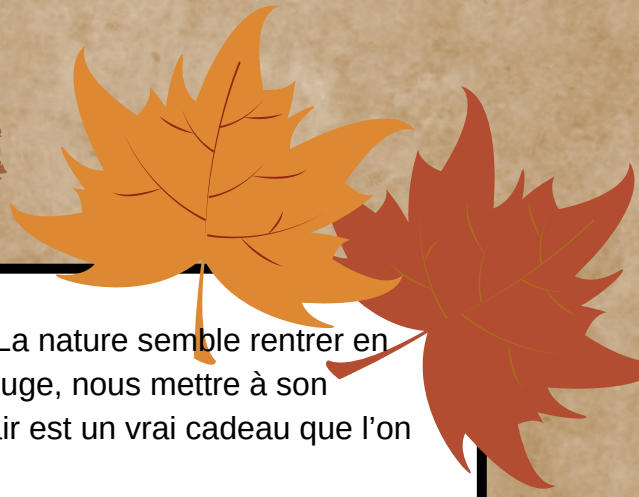


# L'Automne, la saison pour s'ancrer et revenir à soi



L'automne est une invitation à ralentir avant la saison hivernale. La nature semble rentrer en elle-même. Profiter de cette nature couverte d'or, de jaune, de rouge, nous mettre à son diapason et s'offrir des grands moments de respiration en plein air est un vrai cadeau que l'on se fait à soi-même !

Revenir à la base, à nos racines, consommer ce que la nature nous offre et qui répond fondamentalement à nos besoins du moment (poireaux, carottes, navets, pommes de terre, etc. autant de légumes dits « racines » qui stabilisent et réchauffent le corps), voilà ce à quoi nous incite cette merveilleuse saison.

Ce moment qui nous incite à nous ancrer en profondeur est d'autant plus idéal pour la méditation : elle nous invite à abandonner quelques instants nos activités, notre agitation. Une fois assis, présent à notre souffle vital, nous laissons passer nos pensées, nos émotions sans nous y arrêter ; comme des nuages dans le ciel. Nous abandonnons nos mouvements, nos paroles. Nous abandonnons l'idée d'être ailleurs que là où nous sommes, d'être autre chose que ce que nous sommes, de vivre autre chose que ce qui se présente à nous ici et maintenant ; instant après instant, comme le dit si bien Christophe André.

Lorsque la météo le permet moins et que le froid et la pluie sont moins favorables à cette connexion directe à la nature, trouver ses propres ressources lors d'une séance de sophroméditation permet cette connexion à soi-même et ce retour au calme.

Lors de ces séances, je vous propose de combiner les techniques de relaxation et de visualisation positive propre à la sophrologie avec les bienfaits méditatifs que sont, entre autres, la prise du recul, la réduction du stress, le ralentissement du rythme cardiaque, une plus grande confiance en vous, et ainsi d'amener de la douceur et du bien-être dans votre quotidien.

Chris Pleyne Fillol

Renseignements disponibles sur mon [site](#)

Prise de rendez-vous sur [Crenolib](#)



crédit photo : Gilles André