



MÉDITATION

Un guide complet pour découvrir et pratiquer
la méditation facilement au quotidien.

GUIDE

GUIDE MÉDITATION

Un guide complet pour découvrir et pratiquer la méditation facilement au quotidien.

Pourquoi méditer ?

La méditation permet de :

- calmer le mental
- se recentrer sur l'instant présent
- réduire le stress et les tensions
- se reconnecter à soi en douceur
- cultiver un espace de paix intérieure

Idées reçues à dépasser

- X Il faut faire le vide complet dans sa tête
- X Il faut rester longtemps immobile
- X Il faut être expert ou zen pour commencer

En réalité...

- ✓ La méditation est un entraînement progressif
- ✓ Il suffit d'être présent à ce que l'on fait
- ✓ Même 2 minutes peuvent suffire

Quand méditer ?

- Au réveil pour bien démarrer la journée
- En journée pour se recentrer
- Le soir pour apaiser le mental
- À tout moment d'attente ou de pause

Comment débuter simplement ?

1. Choisissez un moment et un lieu calme.
2. Fermez les yeux ou regardez un point fixe.
3. Portez attention à votre respiration.
4. Revenez doucement à votre souffle quand l'esprit s'égaré.
5. Terminez par un mot positif ou un sourire intérieur.

Types de méditations proposées

- Méditations express (rapides, en 1 à 5 minutes)
- Routines méditatives (habitudes régulières à intégrer)

"La méditation n'est pas un effort, c'est une rencontre avec soi-même."

À découvrir sur aime-etre.fr

Des méditations guidées audio sont disponibles en accès libre ou réservé.

Laissez-vous simplement porter par la voix et l'ambiance sonore pour pratiquer en toute simplicité.

AIME ETRE

prenez soin de vous



Merci pour votre présence.
Chaque pas compte.
à bientôt sur aime-etre.fr

Envie de contenu exclusif ?

Rejoignez la newsletter Aime Être
Scannez ce QR code ou visitez :

