

*Après une séance de yoga,
nous finissons toujours par
un temps de relaxation.
Souvent, j'arrive à atteindre
un état de semi-conscience,
duquel je sors par un bruit de
ronflement, qui me fait à
chaque fois sourire quand je
me rends compte que c'est
moi. Je crois que cela
s'appelle aussi le
Lâcher-prise...*