

*Ne plus être conditionnée,
soumise, robotisée aux
"technologies communicantes"
(walkman, télé...). Etre libre de
penser par moi-même, ne pas
être un mouton, être à l'écoute
de ma respiration, des
contractions de mon corps et
ressentir mes émotions.*

*Observer et ressentir ce qui
m'entoure. Vivre librement en
étant moi et en prenant soin de
moi. Vivre à mon rythme.*