

*Marcher le matin pieds nus dans le jardin, je sens sous mes pieds la rosée du matin, les zones fraîches et celles réchauffées par le soleil, puis je m'assois sans bruit et j'observe la nature se réveiller. Pour moi le vrai bonheur, c'est de voir, sentir, écouter, goûter, toucher, ce qui nous entoure. Il ne faut pas courir toute sa vie après le bonheur, mais savoir saisir tous les jours ces instants magiques que la vie nous offre.*