La cloche de pleine conscience dans nos pratiques.

Au Village des Pruniers, le son de la cloche nous invite à nous arrêter et à revenir à notre respiration. Ȧ la maison, comme cloche de pleine conscience, vous pouvez utiliser la sonnerie du téléphone, les cloches de l'église près de chez vous, les pleurs d'un bébé et même la sirène des pompiers ou des ambulances. Trois respirations conscientes peuvent suffire à libérer les tensions de notre corps et de notre esprit et à retrouver un état de paix et de clarté.

Rejoignez une SANGHA

Trouver une sangha près de chez vous

Pour se sentir connectés et reliés les uns aux autres, il est très important de pratiquer dans une sangha. Nous avons des Sanghas dans le monde entier.