

## Les pieds

Ce que nous vivons actuellement, « c'est pas le pied » !!!

C'est pourquoi, à la place de venir à l'institut Evasion pour « prendre votre pied », je vous propose de prendre soin de vous, afin de pouvoir « partir d'un bon pied » dans quelques semaines.

Et pour aussi passer un moment à éviter de « casser les pieds » aux personnes qui sont avec vous.

C'est peut-être l'occasion de découvrir bien des surprises.

Pour vous accompagner dans cette aventure, je vous invite à vous munir d'un cahier qui vous permettra de tenir un « journal de bord ». **Ecrire est un bon moyen pour poser tout ce que nous ressentons, vivons ...** ( <https://mon-totem.fr>) pour plus de détail. Vous verrez c'est très

intéressant.

Prenez chaque jour un moment pour noter tout ce qui vous vient à l'esprit, sans analyser ou autre.

Notez aussi vos émotions, ressentis etc...dans votre corps, votre tête,,,,

Quelle relation avez-vous avec vos pieds ? Notez tout ce qui vous vient sur les pieds, etc...Essayez, et si vous êtes en famille, partagez après tout ensemble et vous me redirez comment...

Nous allons commencer par un auto-massage des pieds. Pas besoin de formation pour faire du bien avec ses mains. Faites comme vous le sentez c'est juste, l'important c'est de le faire avec douceur.

Une chose importante aussi, installez-vous toujours confortablement. Il serait dommage de vous faire du bien dans un sens et de vous « dégligner » dans l'autre.

**A la fin du massage, il est très important de vous laver les mains.** L'eau nettoie tout, autant au niveau physique qu'au niveau émotionnel. En même temps vous pouvez vous dire cette phrase : »

« Je me libère de.... » Pareil quand vous prenez une douche, l'eau purifie et nettoie....

Vous pouvez aussi trouver sur le net des planches qui expliquent les zones reflexes au niveau des pieds

Pour les personnes qui n'arrivent pas à se masser les pieds, vous pouvez toujours le faire avec une balle de tennis ou un tapis de massage. Un coup de pub : chez Déesse, vous pouvez trouver un super tapis ou sur le net je pense aussi.

Pour le massage des pieds, utilisez une crème pour les pieds ( ou pour le corps ou une huile d'amande douce etc..) que vous avez sûrement dans vos armoires. Je suis certaine qu'en profitant de faire les nettoyages de printemps, vous allez faire des découvertes surprenantes.

Prenez aussi un autre jour pour « bichonner vos pieds » en leur faisant faire une petite trempette.

( dans la baignoire, une cuvette, etc ... ) Soyez créatif... vous êtes pleins de ressources et votre maison extérieure et intérieure aussi

Alors « partez d'un bon pied » avec la  
Partie audio ( ci-jointe)

Prenez bien soin de vous et de vos proches

Confiance...

et serrons-nous les coudes...

Pour la suite, il est important de véhiculer la qualité plutôt que la quantité pour le bien de notre planète Terre et pour le bien de tous....

Vous pouvez toujours m'envoyer un mail ou autre si besoin.

A très bientôt merci

Amitié

Maryline

