

Extrait du Fraternité de l'arbre de vie

<http://fraternite-arbredevie.fr/sante-du-corps-de-l-ame-et-de-l-9>

Santé du corps, de l'âme et de l'esprit : relaxation, méditation, prière

- Connaissance de soi - Santé du corps, de l'âme et de l'esprit : relaxation, méditation, prière -



Fraternité de l'arbre de vie

La nécessité d'exercices corporels

Chacun sait aujourd'hui que l'exercice physique quotidien est indispensable. Marche ou gymnastique, il s'agit de faire fonctionner nos articulations, de faciliter la circulation du sang et de respirer. L'âge aidant, bouger est indispensable pour éviter le handicap des premières arthroses.

Le besoin de détente par la relaxation

Les tensions de la vie quotidienne, le stress du travail trouvent un apaisement par les techniques de relaxation, le travail sur la respiration et la méditation. Beaucoup se sont initiés à ces pratiques dans les cours de yoga, taïchi et autres techniques orientales.

La soif d'une relation régulière avec sa source intérieure

Certains se sentent appelés à faire grandir la relation avec *Celui qui est toujours présent en eux* et désirent prier régulièrement.

Exercices, relaxation, prières

Nos séances associent ces trois thèmes, voilà pourquoi nous l'appelons *santé du corps, de l'âme et de l'esprit*.