

# Lettre de Mars 2021 – GOUTER LA VIE

*par Patricia Luiz Garcia*

Quel plaisir d'avancer avec vous sur ce chemin de la vie ! Et si le bonheur c'était cela, simplement. La vie dans le partage, dans le vivre ensemble, dans le grandir ensemble.

Le mois de février a été riche de ces beaux moments, dans les ateliers d'Art Thérapie et de bien-être, dans les séances de soins individuelles et collectives, les méditations, les formations et l'expérimentation de la musicothérapie fréquentielle.

La proposition qui vous est faite ce mois-ci est de rester dans un regard positif.

Cela ne veut pas dire nier l'existence des tumultes extérieurs. Mais en prenant soin de rester centré dans le calme intérieur, cela profitera à tous. Je suis convaincue que c'est comme cela que nous pourrons avancer durant cette période si particulière. Changeons notre regard, calmons nos rancœurs et nos reproches, évitons le jugement, acceptons la différence. Apprenons à nous respecter. Tout cela n'est pas de l'utopie. Les avantages immédiats ; un bien-être intérieur. Les avantages à plus long terme ; un mieux être à l'extérieur.

Continuons, si vous le voulez bien. Le printemps s'annonce, c'est dans l'air, une impression de renouveau, là, juste là... Apprécions ce qui nous est offert. Tout est passant. Ce ne sont pas que de vains mots. C'est le principe même de la vie. Regardons la nature, laissons nous inspirer par elle. Prenons de profondes inspirations lors de nos ballades et laissons nous imprégner par cette énergie présente partout autour de nous.

Ce mois-ci, vous allez découvrir la musicothérapie fréquentielle. Certains l'ont déjà expérimenté en soin. Les résultats sont surprenants.

*Source: <https://www.linstantduphenix.fr/>*