

Etre présent à ce qui se passe en soi

C'est la définition de la méditation... Le SGM® est une occasion de devenir observateur de soi-même, de ce qui se passe en soi, de ce que les variations et types de toucher génèrent. Le toucher devient alors le moyen de se centrer sur ce qui se passe à l'instant T, ce qui permet à la fois de faire des découvertes, de réduire l'activité mentale et donc de mieux se connaître, d'apprendre à être dans l'accueil, dans une forme de distanciation avec ce qui nous « agit » pour le comprendre et retrouver la part toujours calme, toujours là, en soi.

Pour pouvez le faire en votre for intérieur mais en parler facilite le processus.