

LES PETITS PLAISIRS DE **NICOLE BORDELEAU**

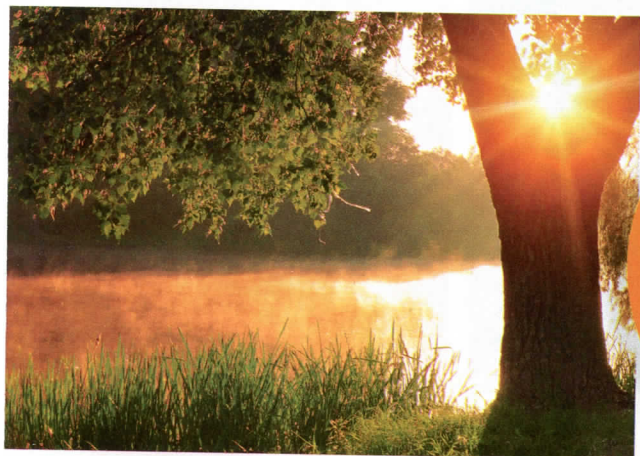
MON MOMENT PRÉFÉRÉ DE LA JOURNÉE

L'aube. J'aime me réveiller très tôt le matin, moment où la vie est pleine de promesses. Avant de sortir du lit, je m'étire et je prends le temps d'effectuer quelques exercices de respiration. Ce petit rituel me permet de bien commencer la journée.



COMPLICE DE MA SANTÉ

Mon caniche royal, Kenzo, âgé de 10 ans. Mon chien a un pas plus rapide que le mien. Alors, le promener me permet de faire une bonne marche rapide!



POUR ÉVACUER LE STRESS...

Je médite. La méditation ne fait pas partie de ma discipline de vie: elle fait plutôt partie intégrante de ma vie. En début et en fin de journée, je médite. Dans une salle d'attente, au lieu de prendre un magazine pour m'occuper l'esprit, je médite. Ce qui est merveilleux avec la méditation, c'est qu'on peut en faire n'importe où, n'importe quand.

