

Apprends avec

Eliza



# BRAIN BREAK: MINDFULNESS EN COURS DE FLE



---

Structures à connaître pour la Mindfulness

Je visualise: **yo visualizo**

Visualisation: **visualización.**

J'inspire: **yo inspiro.**

J'expire: **yo expiro.**

Je me connecte avec ma respiration: **me conecto con mi respiración.**

L'ancre de la Mindfulness est centrée sur la respiration. Donc:

L'ancre: **el ancla.**

Je m'ancre sur ma respiration: **me anclo en la respiración.**

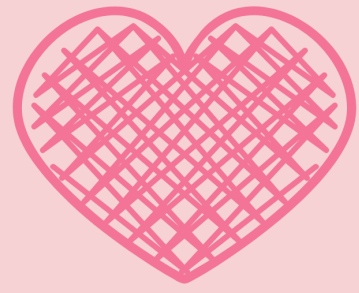
J'accepte mes pensées: **acepto mis pensamientos.**

Acceptation: **aceptación.**

Les pensées: **los pensamientos.**



Apprends avec  
Elisa



---

## Structures à connaître pour la Mindfulness

Les sons: **los sonidos.**

Les bruits: **los ruidos.**

La méditation formelle et informelle: **meditación formal e informal.**

La météo: **el tiempo**

Je compte: **yo cuento.**

État d'âme: **estado de ánimo.**

Je fais un bodyscan: **hago un bodyscan (escáner de las partes del cuerpo)**

Je me sens bien/mal/content(e)/triste...: **me siento bien, mal, contento o contenta, triste...**