

Les 7
étapes du
Contact
Retrouvé



Marianne Grasselli Meier

1ère étape

OBSERVER

C'est une rencontre

Ouvrez vos perceptions

Utilisez tous vos sens

sans en oublier aucun

be





2eme étape
CAPTER

Faites entrer l'image en vous

ZOOMEZ

Agrandissez Rapetissez

Vous êtes en relation

Non un.e spectateur/trice



3eme étape
DIALOGUER

La dialogue se vit à deux

Voir ET Ecouter

Forme, couleur, odeur, texture, sons

Tout est message

A close-up photograph of a person's hand touching the rough, textured bark of a tree trunk. The hand is positioned on the right side of the frame, with fingers slightly spread. The background is dark and out of focus, showing some green foliage. The overall mood is contemplative and tactile.

4^eme étape

CONTACTER

*Le message se précise
devient plus personnel
Il vous touche
Il vous mobilise*

5eme étape L'EVIDENCE



Nul autre endroit

Nul autre moment

Le présent

*Accueillir l'évidence de ce que vous vivez
à cet instant*



Germe étape

PRENDRE

SOIN

Réaliser

*Mettre en oeuvre cette
fulgurance dans votre
quotidien*



7eme étape
REMERCIER

Remerciez le lieu

Remerciez ce qui vous a tant ému

Remerciez-vous

Créez et offrez une offrande

LE CONTACT RETROUVE
MARIANNE GRASSELLI MEIER
*Approchez-vous graduellement de votre
environnement
28 expériences en nature vous attendent
dans cet ouvrage*



*Photos de nature
(C) Cécile Favre*