

Une chanson douce

sur l'air de Le Loup, la Biche et le Chevalier
d'Henri Salvador

adaptée à la sophrologie, par Julie Ménoret, Centre JOA

Une chanson douce
que je chante pour me calmer
j'écoute battre mon coeur
et j'expire pour m'apaiser
Cette chanson douce
je veux la chanter encore
Quand j'étire mon corps
je me sens beaucoup mieux
et dans chaque inspire
je retrouve ma joie de vivre.