

Haïkus sur les 6 piliers de la Médecine du mode de vie

Nourrir

Chuchotis du ventre,
Probiotiques dansent,
Santé, satiété.

Dormir

La lune qui s'efface,
Les rêves dérivent lentement,
Doux repos pour l'âme.

Bouger

Le pouls régulier,
Les muscles dansent avec force,
La vie dans chaque pas.

Souffler

Le calme revient,
Respire et laisse partir,
L'esprit trouve la paix.

Perdre pied

Fumée qui s'élève,
Rêves oubliés dans le vent,
Cendres et chagrin.

Partager

Mains liées, cœurs proches,
Dans la tempête, un rocher,
Éclat de l'amour.



Cofinancé par
l'Union européenne



léargas

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu, qui reflète uniquement le point de vue des auteurs, et la Commission ne peut pas être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.