

POUR FAIRE UN BAIN DE PIEDS, IL VOUS FAUT :



**Une bassine à réserver à cet usage,
deux cuillères à soupe de gros sel,
un petit pichet d'eau**

**Une serviette en coton ou du papier
pour se sécher les pieds**





Shri Mataji Nirmala Devi

POUR VOUS AIDER À MÉDITER, VOUS POUVEZ DEMANDER :

**Bain de pieds
dans de l'eau salée
tiède.
Mains sur les genoux.**



- **"Mère, s'il vous plait, aidez-moi à trouver l'équilibre."**
- **"Mère, s'il vous plait, aidez-moi à évoluer spirituellement."**