**Le CD n° 2 comprend cinq méditations :**

3 minutes d’espace de  respiration

Méditation complète avec observation des sons et des pensées

Méditation de pleine conscience en marchant

Méditation et mouvements en pleine conscience

Méditation en état de stress

**Piste 1** : 4:41       **3 minutes d’espace de respiration**

**Piste 2** :  5:49     **Méditation assise complète avec observation des sons et des pensées**

Piste 3 : 6:27                étape 1 : attention au corps

Piste 4: 4:49                 étape 2 : intégration des sons

Piste 5 : 6:24                étape 3 : attention aux pensées

Piste 6 : 3:58                étape 4 : présence  globale

**Piste 7** : 4:13       **Méditation de pleine conscience en marchant**

Piste 8 : 3:46           étape 1 : posture de la montagne debout

Piste 9 : 7:36          étape 2 : déplacement et respiration

**Piste 10** : 4:47     **Méditation et  mouvements en pleine conscience,**

1er mouvement

Piste 11 : 3:09          2ème  mouvement

Piste 12 : 4:30          3éme mouvement

Piste 13 : 4:01          4ème mouvement

Piste 14 : 7:12          5ème mouvement

**Piste 15** : 5:55      **Méditation en situation de stress**