

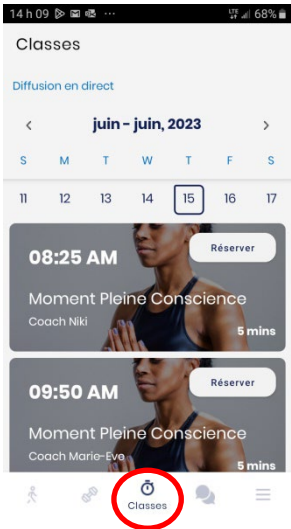

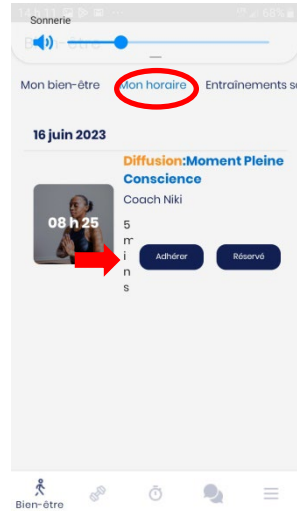
COMMENT ACCÉDER AUX MOMENTS DE PLEINE CONSCIENCE?

APPLICATION MOBILE LIFT SESSION

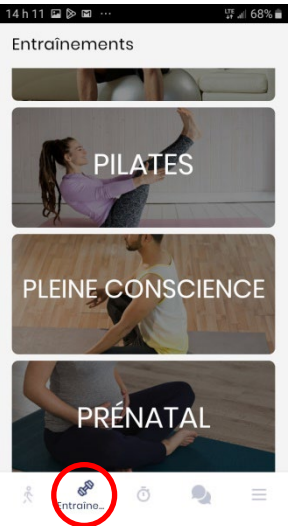
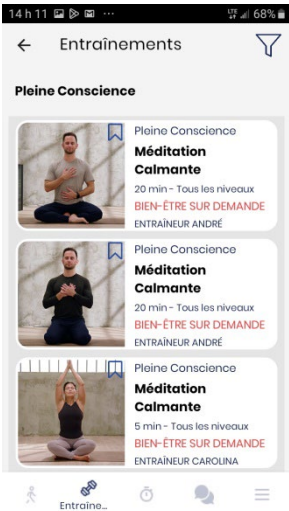
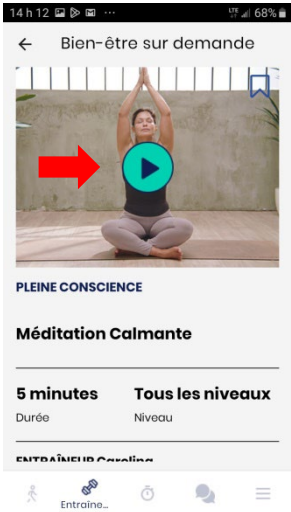
Voici trois options :

- [Moments de pleine conscience en direct \(5 minutes\)](#)
- [Méditation pleine conscience](#)
- [Marche guidée pleine conscience](#)

Moments de pleine conscience en direct (5 minutes)

1. Dans le menu Classe au bas de l'écran, sélectionnez une date et réservez une plage horaire.	2. Confirmez votre réservation en sélectionnant <i>Inscrivez-vous à ce cours</i> ou <i>Inscrivez-vous à toute la série</i> .	3. Au moment de la diffusion, dans le menu en haut de l'écran, sélectionnez Mon horaire , puis Adhérer .
		

Méditation pleine conscience

1. Dans le menu Entraînement au bas de l'écran, choisissez Pleine conscience .	2. Sélectionnez votre séance.	3. Appuyez sur le cercle vert pour démarrer la vidéo.
		

Marche guidée pleine conscience

1. Dans le menu Entraînement au bas de l'écran, choisissez Marche guidée pleine conscience .	2. Sélectionnez votre séance.	3. Appuyez sur le cercle vert pour démarrer la vidéo.
		