



Blogue > Martine Sarrasin > Studio Être Pilates - Chronique bien être

# S'il suffisait d'ÊTRE !

Publié le 12 janvier 2015

En 2015....Être ou Paraître?

Et s'il suffisait d'Être.... Tout Simplement !

En cette nouvelle année, voici ce que je vous souhaite, une année pour penser à vous, pour prendre soin de vous, de vous permettre de faire des choix si petits soient-ils en fonction de votre bonheur. Il arrive un temps dans notre existence où nous devons arrêter de courir, il faut se repositionner au centre de notre vie et cesser de toujours vouloir faire plaisir à tout le monde pour respecter notre image et être uniquement dans le paraître. Limitez les « Il faut faire ceci, il faut faire cela » des grugeurs de temps inutiles, pour ne garder que les « il faut » qui sont vraiment nécessaires.... Ainsi vous aurez enfin du temps pour vous et juste à vous..... Entrez une activité qui nourrit votre âme, qui est source de bonheur, de joie et de plaisir, que cela soit de la peinture, de la musique, du sport, du bénévolat, des cours de cuisine peu importe, faites quelque chose pour Vous, avec tout votre cœur et votre être.

**En 2015, Choisissez vous,** choisissez votre Être, laissez le paraître et apprenez à vous faire plaisir, à être en parfaite harmonie avec votre âme et ce qui fait vibrer votre moi.

Choisissez d'être bien, dans votre corps, dans votre tête, dans votre vie, prenez des décisions, AGISSEZ la vie est mouvement et tout ce qui stagne ne fait rien de bon... Il faut être dans l'action, dans le mouvement et suivre son instinct.

**En 2015 Soyez tout simplement...VOUS MÊME!**

**Je suis Martine Sarrasin**, entraîneuse pilates et propriétaire du Studio Être Pilates à Blainville, c'est avec plaisir que je serai avec vous à tous les mois pour ma chronique :

Bien être...

Merci de me suivre...et de me lire.

De plus, je vous invite à visiter notre site internet pour avoir plus d'informations sur le Pilates et les différents services que nous offrons.

Au plaisir,

Martine Sarrasin

[www.studioetrepilates.com](http://www.studioetrepilates.com)

450-818-2949