

## EXERCICE

# Dégustation de Chocolat

1

Prévoir un moment rien que pour soi dans un endroit calme et 2 carrés de chocolat noir.

2

S'installer confortablement, se détendre et se concentrer sur le moment présent.

3

Prendre le temps d'observer le morceau de chocolat, sa couleur, sa forme, son aspect, sa brillance.

4

Prendre le morceau de chocolat dans sa main et porter son attention aux sensations, sa texture, sa température.

5

Rapprocher le morceau de chocolat de son nez, fermer les yeux, inspirer profondément pour sentir les arômes du chocolat.

6

Rapprocher le morceau de chocolat de son oreille et écouter le bruit lorsque il se casse entre ses doigts.

7

Placer le morceau de chocolat dans la bouche, fermer les yeux, le laisser fondre quelques instants.

8

Croquer le chocolat et prêter attention aux textures, aux arômes et aux bruits en bouche.

9

Garder les yeux fermés et ressentir le plaisir apporté par ce morceau de chocolat.

10

Renouveler l'expérience avec le reste du chocolat et s'arrêter lorsque le plaisir disparaît.