

## Détente corporelle

**Objectif :** Sortir rapidement du mental pour renouer avec son corps. L'idée est de passer en revue les différentes parties du corps en les contractant légèrement puis en les laissant se détendre.

**Position :** Allongée dans un endroit calme.

- 1 Fermez les yeux et prenez quelques instants pour respirer en inspirant profondément par le nez et en expirant lentement par la bouche. Portez attention à votre tête et vos épaules. Notez les sensations.

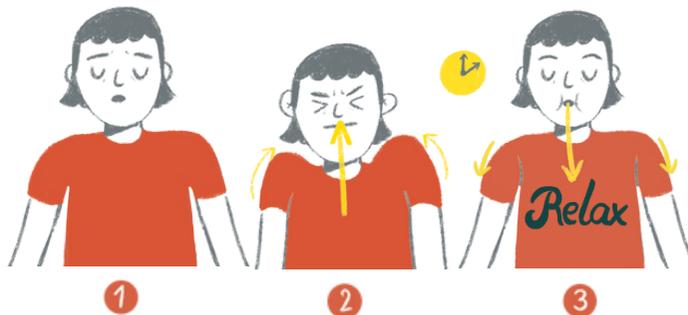


## Respiration ventrale

**Objectif :** Cette respiration permet de calmer instantanément le rythme cardiaque et de se détendre tout en revenant à notre corps.

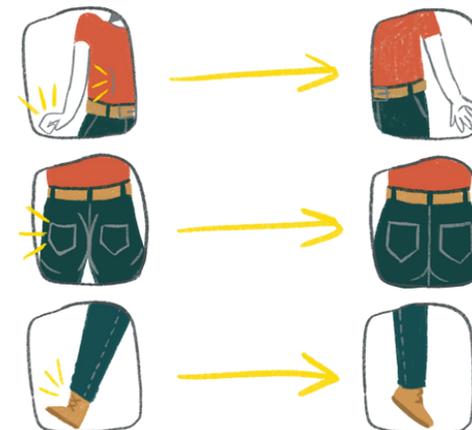
**Position :** Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine.

- 2 Lorsque vous vous sentirez prêt-e, inspirez profondément par le nez en contractant les muscles de cette zone (tête/ épaules).
- 3 Faites une pause de quelques secondes en apnée puis expirez lentement par la bouche en relâchant du mieux que vous pouvez tous les muscles de la tête et des épaules.



Procédez de la même manière avec les zones:

- bras/ mains/ torse/ ventre/ dos
- région du bassin/ fessiers
- jambes/ pieds



Lorsque vous aurez terminé, appréciez votre calme intérieur et rouvrez doucement les yeux.

- 1 Fermez les yeux et prenez conscience de votre respiration. L'air qui entre et sort par vos narines. Lorsque vous êtes prêt-e, inspirez profondément par le nez et sentez votre ventre qui se gonfle comme un ballon.
- 2 Faites une pause de quelques secondes en apnée puis expirez lentement par la bouche comme si vous souffliez dans une paille tout en contractant légèrement les abdominaux et sentez votre ventre qui se dégonfle.
- 3 Reprenez une respiration naturelle et notez les sensations. Recommencez l'exercice encore 2 fois.

