

# Séance n°2

## Continuer à lâcher les tensions et solliciter les sens

### Ma météo intérieure avant la séance



### 1 Vivre ensemble

Exercices de la **ronde des sens** et de la **fleur des sens** pour stimuler ses sens et travailler sa mémoire de travail



### 2 Eliminer les tensions



**Automassages** en lien avec le toucher (mains, bras et jambes), la vue (les yeux), l'ouïe (les oreilles), l'odorat (le nez) et le goût (la bouche)

### 3 Se mettre en bonne posture

Six postures dans un contexte où les sens internes sont stimulés :

- Le **palmier**
- L'**arbre à 2** (fil rouge)
- Le **chat**
- L'**hirondelle**
- Le **papillon**
- Le **tailleur** pour accueillir un objet

### 4 Respirer



**Respiration de la lumière**

Une respiration en lien avec la vue pour rendre les idées plus claires

### 5 Savoir se relâcher



**Scan corporel**  
avec un ruban doré tout doux

### 6 Se concentrer

**Exercice de la fraise**  
Un exercice pour muscler sa concentration et faire les bons choix



### Ma météo intérieure après la séance



# Et après la séance n°2 ?

## Comment puis-je continuer à m'entraîner seul ?

### Mes nouvelles clés

Quelles techniques de cette séance me permettront d'être plus efficace ?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

