

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.

