



RELAXATION, MÉDITATION ET RESPIRATION



MON OBJECTIF

Prendre quelques minutes pour ralentir, relâcher les tensions et retrouver un moment de calme.

Guide pratique



MON SUIVI :

Date	../..	../..	../..	../..	../..	../..
Niveau douceur						
Niveau élan						
Niveau énergie						



Compléter régulièrement ce tableau pour visualiser votre évolution.

➔ JE PASSE À L'ACTION



L'important n'est pas d'en faire plus,
mais d'avancer à votre rythme.



★ EXERCICES DE RESPIRATION

- Inspirer 4 secondes.
- Expirer 6 secondes.
- Répéter 1 à 3 minutes.



1 à 3 minutes



★★ RELAXATION CORPORELLE

- Relâcher les mâchoires
- Détendre les épaules
- Relâcher les bras
- Relâcher les jambes
- Observer sa respiration



5 minutes



★★★ MÉDITATION GUIDÉE

- Fermer les yeux
- Imaginer un lieu calme
- Observer les pensées sans les retenir
- Revenir à la respiration



10 minutes