

LES PETITS PAS ÉLAN

Votre pause pour aujourd'hui

Un exercice tout doux, juste pour vous.

Autoséance - 2 à 3 minutes

La bulle de respiration

Une micro-pause pour revenir à vous.

En quelques respirations conscientes, vous pouvez apaiser votre corps, clarifier votre esprit et retrouver un peu d'espace à l'intérieur.



- Durée**
2 à 3 minutes
- Niveau**
Très facile
- Pour**
Se recentrer, relâcher les tensions, retrouver du calme.

Votre exercice



- Installez-vous confortablement**
Asseyez-vous dans une position agréable. Posez vos pieds au sol. Fermez doucement les yeux si vous le souhaitez.
- Inspirez profondément**
Inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre. Comptez doucement jusqu'à 4.
- Expirez en relâchant**
Expirez lentement par la bouche. Laissez votre corps se détendre. Comptez doucement jusqu'à 6.
- Créez votre bulle**
À chaque expiration, imaginez une bulle de douceur qui vous entoure. À l'intérieur de cette bulle, vous êtes en sécurité.
- Revenez à vous**
Respirez encore deux fois à votre rythme. Remerciez-vous d'avoir pris ce moment pour vous.

Ce que vous pouvez observer ensuite



Votre respiration est peut-être plus calme.
Votre corps plus détendu.
Votre esprit un peu plus léger.

Vous méritez cette pause.

Vous méritez toute votre bienveillance.



Envie d'explorer d'autres micro-pauses ?

La marche consciente • Le scan corporel

Une pause 3 respirations • La gratitude en 1 minute

Emportez cette pensée avec vous

Prendre soin de soi n'est pas un luxe,
c'est une nécessité.