



Le scan corporel

Revenir à soi, un souffle à la fois



Durée
8 à 12
minutes



Installez-vous

Choisissez un endroit calme.

Vous pouvez être assise confortablement, allongée ou même debout si cela vous convient.

Fermez doucement les yeux si cela est agréable pour vous.

Prenez une profonde inspiration... Puis expirez lentement.

Sans chercher à modifier quoi que ce soit, accueillez simplement ce moment.

Le voyage intérieur

1



La tête

Portez votre attention vers le sommet de votre tête. Observez simplement les sensations présentes. Tout est juste.

2



Le visage

Relâchez le front, les sourcils, les yeux, les joues, la mâchoire. Laissez la langue se déposer naturellement.

3



Les épaules

Prenez conscience de votre nuque, puis de vos épaules. À chaque expiration, laissez-les devenir plus légères.

4



Les bras

Descendez dans vos bras, les coudes, les avant-bras, les poignets, les mains et les doigts.

5



La poitrine

Portez votre attention sur votre respiration. Observez le mouvement naturel de votre poitrine. Chaque inspiration apporte de l'espace.

6



Le ventre

Posez votre attention sur votre ventre. Accueillez-le tel qu'il est. Laissez-le respirer librement, devenir plus souple à chaque souffle.

7



Le bassin

Prenez conscience de votre bassin, de vos hanches, et de l'endroit où votre corps est en contact avec le support.

8



Les jambes

Descendez dans vos cuisses, vos genoux, vos mollets, vos chevilles. Sentez simplement leur présence.

9



Les pieds

Portez votre attention sur vos pieds, les talons, la plante des pieds, puis chacun de vos orteils.

10



Le corps dans son ensemble

Prenez quelques instants pour ressentir votre corps dans sa globalité. Sans jugement. Sans attente. Simplement présent.



Retour en douceur

Prenez une inspiration un peu plus profonde. Puis une seconde. Bougez doucement les doigts, les orteils. Étirez-vous si vous en ressentez l'envie.



Lorsque vous serez prête, ouvrez lentement les yeux. Prenez encore quelques secondes avant de reprendre votre activité.



La petite question Élan

À quel endroit de mon corps ai-je ressenti le plus de détente aujourd'hui ?

Ou simplement :

De quoi mon corps essaie-t-il peut-être de me parler aujourd'hui ?



Mon engagement du jour

- ☐ Je prends soin de moi sans culpabiliser.
- ☐ J'écoute davantage les messages de mon corps.
- ☐ Je m'accorde quelques minutes de calme aujourd'hui.



Le conseil Élan

Notre corps parle souvent avant que notre esprit ne comprenne. Lui offrir quelques minutes d'écoute, c'est déjà prendre soin de soi.



TÉLÉCHARGER EN PDF

Imprimez ou enregistrez cette fiche pour la garder avec vous.

