

La respiration flottée

Allongez-vous sur l'eau ou imaginez-vous flotter. Inspirez profondément en gonflant votre ventre, puis laissez l'air s'échapper en relâchant tout votre corps. Un excellent exercice pour activer la respiration ventrale et calmer le système nerveux.

Lecture corporelle au soleil

Installez-vous au calme en extérieur et fermez les yeux. Prenez le temps de ressentir chaque zone de votre corps exposée à la chaleur des rayons lumineux, du sommet de votre tête jusqu'à la pointe de vos pieds. Observez. Ressentez. Accueillez.

Marche pieds nus

Sur le sable, l'herbe, ou un parcours sensoriel, marchez lentement. Laissez vos pieds sentir le contact du sol. Explorer les textures et ressentez le lien à la terre. Une manière concrète de revenir à soi et à l'instant présent.

Ecoute active de la nature

Asseyez-vous quelques minutes ou prenez le temps de ralentir en pleine nature. Fermez les yeux. Ecoutez sans juger : les cigales, le vent, les oiseaux, les éclats de voix au loin, les bruits de votre environnement... Faites de vos oreilles une porte vers l'ici et maintenant.

Dégustation sensorielle d'un fruit

Choisissez un fruit de saison. Observez-le. Touchez-le. Respirez-le. Puis savourez, lentement, bouchée après bouchée. Une façon gourmande de pratiquer la pleine conscience.

Prenez rdv !



Hello
Summer

5 mini-pratiques pour ralentir & se reconnecter