KIT DE SURVIE

Pour un confinement plus serein !

Moment de pleine présence

JE M'INSTALLE DANS L'INSTANT PRÉSENT

Position assise confortable, les deux pieds bien à plat sur le sol, les mains sur les cuisses, le dos en contact avec le dossier de la chaise.

3min.

- **Je ferme les yeux** pour me centrer sur moi-même...* Je porte toute mon attention à mon corps dans la posture... Je m'intéresse aux points de contacts avec la chaise au niveau de mon dos, le haut de mon dos, ma région dorsale... lombaire... sacrée... les appuis au niveau de mes muscles fessiers... la partie arrière de mes cuisses... le contact de mes pieds dans les chaussures ou directement sur le sol, mes orteils... mes capitons... mes talons... le contact de mes mains sur mes cuisses, mes doigts... la paume de ma main... Je m'intéresse à la position de mes épaules... de ma tête...
- Puis, **j'observe ma respiration**, son va et vient, l'inspiration, l'expiration, là où elle se place... au niveau de mon abdomen... de mon thorax... de mes épaules... comment elle s'effectue... son rythme, lent ou rapide... son intensité, courte ou intense...
- Puis avec douceur et bienveillance envers moi-même, **je fais quelques mouvements** qui me font plaisir pour me dynamiser **avant de rouvrir les yeux**...

**... = quelques secondes en silence*

Quelques conseils pratiques pour entretenir la qualité relationnelle et prendre soin de soi en cette période difficile.

N'oublions pas que le plus important n'est pas d'être parfait mais de faire de son mieux !
Prendre soin de soi et de ses besoins est nécessaire pour nous permettre de prendre soin de nos proches !

Prenez soin de vous !

#RestezChezVous

QUALITÉ RELATIONNELLE

NOURRIR DES MOMENTS DE QUALITE AVEC SES PROCHES

- **Prendre du temps hors de l'organisation quotidienne** pour être en relation et pleinement présent à l'autre (ses enfants, son conjoint, ses proches, ses collègues de travail) que ce soit en présentiel ou en distanciel.
- **Prendre le temps de se dire** (exprimer ce que l'on vit) **et d'écouter l'autre dans ce qu'il vit**, nourrir la relation par l'écoute active.

SOPHROLOGIE

x3

J'OUVRE LA FENETRE EN GRAND

Debout les pieds sont écartés de la largeur du bassin.

- Je place mes **poings fermés l'un sur l'autre au niveau du plexus solaire**, épaules et coudes relâchés.
- **J'inspire**, tête légèrement en arrière, **je tire les coudes en arrière** comme si j'ouvrais en grand une fenêtre.
- **Je retiens ma respiration**, je prends conscience de l'ouverture au niveau du thorax, des côtes...
- **Je souffle** et je viens entourer mes épaules avec mes mains en arrondissant le dos.

Je prends quelques instants pour accueillir mes sensations.

PROSPECTIVES
Agir pour la qualité de vie
www.asso-prospectives.fr · Facebook / Association Prospectives
associationprospectives@gmail.com · 06 59 02 70 91
Création graphique par eyeDKom