

## SOPHROLOGIE



*Pour vous relaxer*

### 1 J'ÉVACUE LES TENSIONS

Debout yeux fermés ou baissés



- Je **souffle par la bouche** puis **j'inspire par le nez** en **serrant les poings** et en **montant les épaules vers les oreilles**.
- En retenant ma respiration, **je secoue les épaules de haut en bas** au rythme et avec l'amplitude qui me convient.
- Quand je le souhaite, **je souffle par la bouche, je relâche les épaules, j'ouvre les mains**.

### 2 JE FAIS RESPIRER MON VENTRE

Debout ou assis, yeux fermés ou baissés

- Je place **une main sur mon ventre** et **une main sur mes lombaires**.
- Après avoir **observé** quelques instants **ma respiration**, **j'inspire par le nez**, je sens **mon ventre se gonfler** comme un ballon, le **thorax bouge le moins possible** et à **l'expiration mon ventre se creuse légèrement**.
- Lorsque j'ai installé cette respiration abdominale **j'allonge volontairement le temps d'expiration**



**À faire plusieurs fois dans la journée pendant quelques minutes.**

J'observe à la fin de cette séquence comment je me sens et quelles sont mes sensations corporelles...

## KIT DE SURVIE

*Pour un confinement plus serein !*



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

*Pour mieux vivre ensemble*



### 1 PRENDRE DES TEMPS POUR SOI RÉGULIÈREMENT

Les journées sont bien remplies, même si on est chez soi. Se proposer de prendre des temps plus ou moins longs, pour **se recentrer sur l'instant présent, dans le quotidien**.

*Exemples : boire son thé en étant pleinement présent aux sensations, écouter le chant des oiseaux, s'exposer au soleil, écouter de la musique, prendre un temps de lecture personnel...*



### 2 PRATIQUER LE RADAR INTÉRIEUR

**2/3 fois par jour**, je prends quelques minutes pour **me recentrer sur moi, en fermant les yeux et en me concentrant sur ma respiration**.

*Je peux me demander intérieurement : comment je me sens, là maintenant ? quelles sont les émotions que je ressens ? quelles sont les sensations corporelles ? quelles sont les pensées qui occupent mon esprit ?*

L'objectif est de faire un constat tranquille de « comment je me sens », **d'accueillir ce qui est et de ne pas « stocker » d'émotions désagréables**, qui pourraient s'exprimer plus tard, violemment et sans prévenir !



PROSPECTIVES  
*Xigir pour la qualité de vie*

www.asso-prospectives.fr · Facebook / Association Prospectives  
associationprospectives@gmail.com · 06 59 02 70 91  
Création graphique par eyeDKom