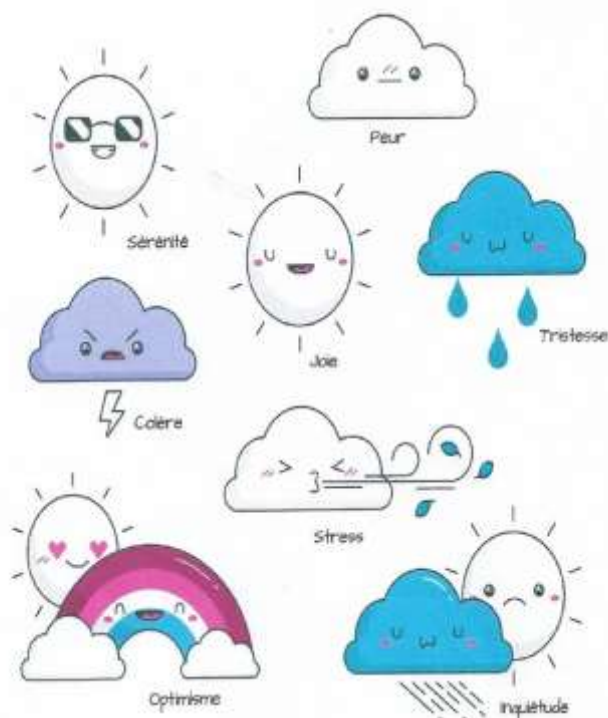


Ma météo intérieure

Que se passe-t-il en moi ?



Mes ressources intérieures



Trop d'agitation autour de vous ?
Vous avez envie de faire un peu le vide et de vous ressourcer ?

Alors essayez cet exercice de sophrologie très relaxant.

L'exercice commence debout, bras le long du corps. Inspirez profondément par le nez en montant les bras vers le ciel, bien tendus. Étirez-les au-dessus de votre tête puis expirez lentement, en descendant tout doucement vos bras, bien tendus de côté.

Le principe est de vous imaginer en train de dessiner une bulle de bien-être autour de vous, du bout de vos doigts...

Là encore, cet exercice peut être effectué 3 fois de suite pour vous relaxer.

