

EXERCICE DE CENTRATION

Je me trouve une position confortable – assis sur une chaise

Les pieds sont à plat sur le sol

Le dos est droit

De préférence, les genoux en angle droit et les mains sur les accoudoirs de la chaise ou sur les jambes pour relaxer les épaules

Je ferme les yeux et je respire profondément pour ressentir mon corps

Je place l'attention sur mes pieds

Je respire profondément à chaque inspiration et à chaque expiration

Je relâche mes tensions à chaque expiration –

dans les pieds J'inspire, J'expire

Maintenant je vais déplacer mon attention vers le reste de mon corps

Vers mes mollets j'inspire ... j'expire

Mes genoux j'inspire ... j'expire

Mes cuisses.... j'inspire ... j'expire

Mon bassin.... j'inspire ... j'expire je continue de relâcher mes tensions

Mon ventre... j'inspire ... j'expire

Mon torse ... j'inspire ... j'expire

Mon dos j'inspire ... j'expire

Ma nuque ... j'inspire ... j'expire

Mon visage ... j'inspire ... j'expire

Ma tête ... j'inspire ... j'expire

Je continue à relâcher mes tensions à chacune de mes expirations....

Maintenant je vais porter l'attention uniquement sur ma respiration

Si j'ai des pensées, je les laisse passer

Je me recentre sur ma respiration

Je respire.... j'inspire ... j'expire

Nous allons aborder la fin de l'exercice, j'ouvre mes yeux doucement

Je bouge mes mains doucement

Et maintenant mes pieds

Je m'étire lentement

→Et je suis prêt(e) en connexion avec moi-même et à être en lien avec mon client