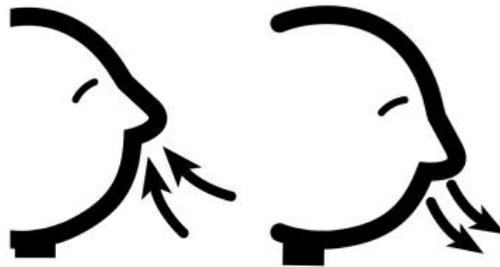




Ressentir son corps (BodyScan)

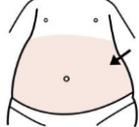
Instructions:

Etapes 1: Respiration profonde (2 fois)

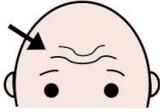
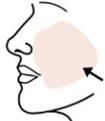
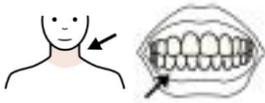




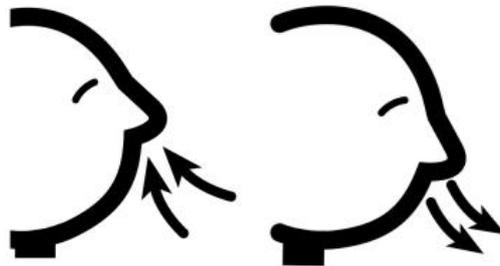
Etape 2: Ressentir son corps

Parties du corps	Activités
<p>Bras</p> 	Je m'étire le bras
<p>Épaule</p> 	Je soulève les épaules.
<p>Dos</p> 	Je m'étire les bras en arrière.
<p>Abdomen</p> 	Je presse le ventre
<p>Jambes</p> 	J'étire la jambe avec l'orteil vers l'avant.
<p>Yeux</p> 	Je ferme les yeux très fort.
<p>Lèvres</p> 	Je serre mes lèvres bien fort.



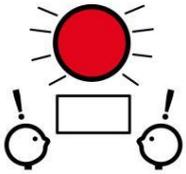
<p>Front</p> 	<p>Je froisse le front, comme si j'étais en colère.</p>
<p>Joues</p> 	<p>Je mets ma bouche comme si j'allais souffler.</p>
<p>Oreilles</p> 	<p>J'essaie de les soulever.</p>
<p>Cou</p> 	<p>Je serre mes dents trop fort.</p>

Etape 3: Respiration profonde (2 fois)





Etape 4: Étirement



Ne pas oublier:



Vous pouvez faire ces exercices en écoutant une musique relaxante.