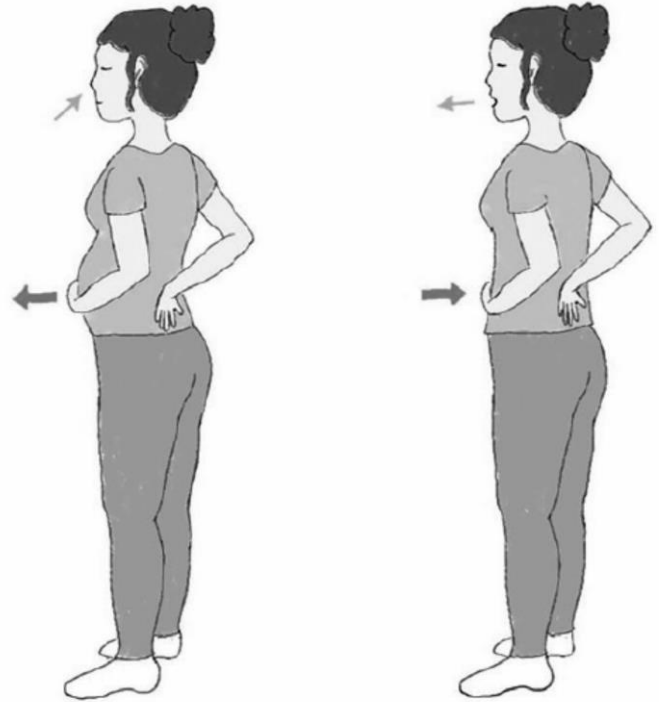


LE CHAUFFAGE CORPOREL

Autorisez-vous à prendre du temps pour vous, pour vous détendre. Je vous invite à faire ce rituel entre vous et vous avec cet exercice de sophrologie appelé le chauffage corporel.

- Installez-vous dans un endroit au calme, debout ou assis, le dos droit, les épaules relâchées et la tête bien alignée dans l'axe de la colonne vertébrale.
- Posez une main sur votre ventre et l'autre sur vos lombaires
- Fermez les yeux
- Inspirez par le nez en gonflant le ventre. Imaginez-vous inspirer de la douceur. Remplissez-vous d'apaisement.
- Soufflez doucement par la bouche en rentrant le ventre. Imaginez le calme se diffuser dans tout votre corps.
- Prenez le temps d'accueillir vos ressentis

Respirez ainsi 3 fois la tête droite, 3 fois la tête penchée en avant, 3 fois la tête penchée en arrière



✉ sophrologue.sbesset@gmail.com
🌐 www.sandrabesset-sophrologue.com
☎ 06 61 94 49 50
📍 399 route d'Orléans, 45640 Sandillon