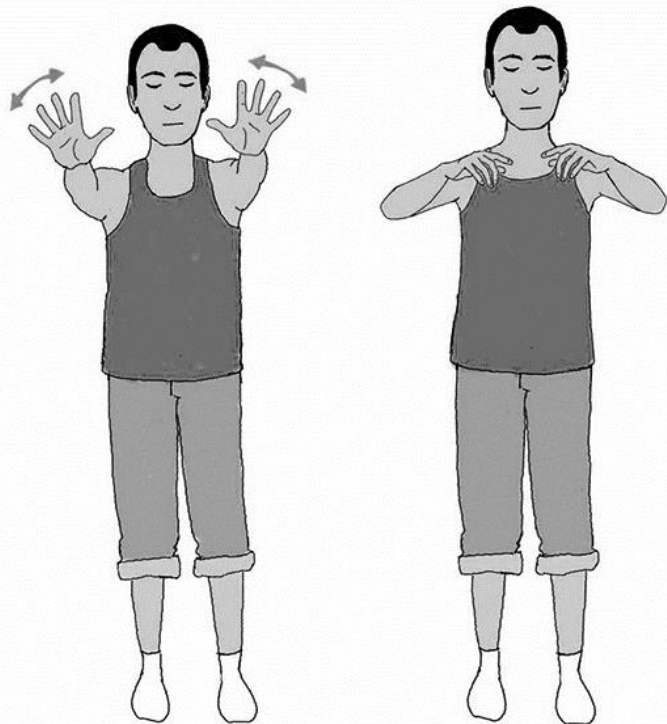


# LES EVENTAILS

**Autorisez-vous à prendre du temps pour vous, pour vous chasser vos pensées négatives.** Je vous invite à faire ce rituel entre vous et vous avec cet exercice de sophrologie appelé les éventails.

- 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.
- Fermez les yeux
- Levez vos bras devant la poitrine, en inspirant par le nez
- Bloquez votre respiration
- Secouez vos mains en les ramenant vers la poitrine
- Imaginez-vous effacer vos doutes, vos peurs, vos anticipations négatives
- Relâchez les bras le long du corps en soufflant par la bouche
- Prenez le temps d'accueillir vos ressentis

*Répétez cet enchaînement 3 fois.*



✉ [sophrologue.sbesset@gmail.com](mailto:sophrologue.sbesset@gmail.com)  
🌐 [www.sandrabesset-sophrologue.com](http://www.sandrabesset-sophrologue.com)  
☎ 06 61 94 49 50  
📍 399 route d'Orléans, 45640 Sandillon