Me recentrer en douceur

Une proposition de mouvement confortable et facultative, à pratiquer assis·e ou debout.

1 · Observer mes appuis

Sentir mes pieds au sol ou le contact du siège. Respirer sans forcer.

2 · Desserrer les tensions

Relâcher les épaules si cela est agréable. Arrêter au moindre inconfort.

3 · Choisir un geste ressource

Trouver un geste simple que je pourrai refaire pendant une pause.

4 · Après, comment je me sens ?

Il n’y a pas de bonne réponse.

Ce support ne remplace pas un soin médical ou un accompagnement psychologique.

© 2026 Louison Poiriez · L'ouïe de soi · Usage personnel autorisé
Redistribution, publication ou revente sans autorisation écrite : interdites.