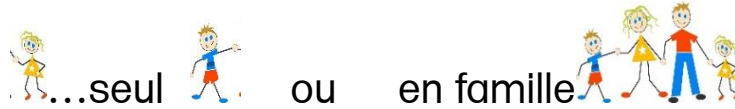




A lire avant d'écouter l'enregistrement






Je ne suis pas un robot

Instructions pour la relaxation

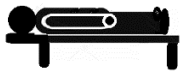
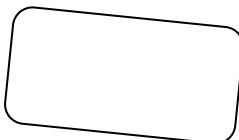


Séance 1

La posture couchée

- Allongé(e) sur le dos 
- les bras le long du corps
- pas de coussin sous la tête 
- les yeux fermés 
- Ne croise pas les jambes  

Où ? dans un endroit tranquille, ta chambre par exemple

- sur ton lit  ou
- par terre : sur un tapis
ou sur une serviette de bain
ou sur une couverture 



s'il fait frais dans la pièce, couvre-toi un peu

Quand ? tous les jours pour te préparer à « RELAXATION 2 »

Le soir pour t'endormir ou après le repas de midi pour faire une petite sieste.
... Dès que tu sens que tu en as besoin pour te détendre.