
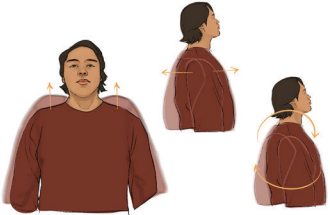
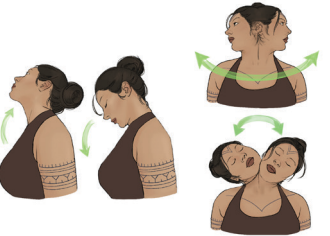





Séance de pleine conscience dynamique/CET de 15 minutes



	Mouvements	Respiration	Bienfaits
Torsions verticales du tronc : 	(12 répétitions chaque côté) Les mains derrière la tête, les coudes pointant de chaque côté, debout en position stable. Exécutez des mouvements de torsion à partir des hanches. Soulevez le talon opposé à la direction de la torsion.	1) Expirations courtes et fortes lors des torsions. 2) Inspirations longues entre les torsions en passant par le centre sans vous arrêter.	<ul style="list-style-type: none">• Accroît la mobilité de la colonne vertébrale et la lubrification des disques intervertébraux.• Détoxifie.• Améliore la respiration.• Étire les muscles intercostaux (entre les côtes).• Énergise.
Mouvements des épaules : 	(3 à 5 répétitions de chaque côté) 1) Soulevez et descendez les épaules avec les doigts entrelacés devant vous. 2) Amenez les épaules vers l'avant, puis vers l'arrière avec les doigts entrelacés derrière vous. 3) Faites des rotations avec les épaules, les bras allongés le long des flancs, puis inversez le sens des rotations.	1) Inspirez en soulevant les épaules et expirez en les descendant. 2) Inspirez en ouvrant la poitrine et expirez en ramenant les épaules vers l'avant et en refermant la poitrine. 3) Inspirez lorsque les épaules sont soulevées vers l'arrière et expirez lorsque les épaules sont descendues vers l'avant.	<ul style="list-style-type: none">• Étire le haut du dos; relâche la tension accumulée dans le haut du corps.• Ouvre la poitrine, créant ainsi plus d'espace pour la respiration.• Bon pour soulager la dépression et briser l'armure émotionnelle.
Mouvements du cou : 	(3 à 5 répétitions de chaque côté) 1) Penchez la tête vers l'arrière et vers l'avant. 2) Tournez le menton à gauche et à droite au-dessus des épaules. 3) Penchez la tête sur le côté de manière à rapprocher l'oreille de l'épaule.	1) Inspirez en penchant la tête vers l'arrière et expirez quand vous ramenez la tête vers l'avant. 2) Inspirez au centre et expirez lorsque vous regardez sur le côté. 3) Inspirez au centre et expirez quand vous rapprochez l'oreille de l'épaule.	<ul style="list-style-type: none">• Améliore l'amplitude de mouvement de la colonne cervicale.• Accroît la conscience du corps.• Améliore la pleine conscience.• Augmente le flux sanguin au cerveau.

Séance de pleine conscience dynamique/CET de 15 minutes



	Mouvements	Respiration	Bienfaits
Flexions latérales en position debout : 	(3 à 5 répétitions de chaque côté) Tenez-vous debout dans une position stable. Levez les bras au-dessus de la tête, la colonne en position neutre. Baissez un bras et faites une flexion latérale en direction du bras qui est baissé. Ressentez un étirement du talon au bout des doigts du côté opposé. Gardez la tête et le cou détendus.	<ol style="list-style-type: none">1) Inspirez en levant les bras.2) Expirez en faisant la flexion sur un côté.3) Inspirez en retournant au centre.4) Expirez en faisant la flexion sur l'autre côté.5) Inspirez en retournant au centre.	<ul style="list-style-type: none">• Étirement latéral de la colonne et des muscles le long du tronc.• Aide à créer plus d'espace pour la respiration.• Relâche la tension.• Bon pour les organes situés sur les côtés du corps (rate, foie, etc.).
Respiration thoracique rythmique : 	(8X) En position debout, les pieds plus larges que les hanches, amenez les paumes des mains ensemble à la hauteur de la poitrine. Ouvrez les bras et tirez-les vers l'arrière en ouvrant la poitrine, puis ramenez les mains ensemble à la hauteur de la poitrine. Inspirez en comptant jusqu'à 4 et expirez en comptant jusqu'à 8.	Inspirez en comptant jusqu'à 4 pendant que vous ouvrez les bras et ouvrez la poitrine, puis expirez en comptant jusqu'à 8 pendant que vous ramenez les mains à la hauteur de la poitrine. La respiration rythmique 4:8 devrait se faire à votre propre rythme, sans forcer.	<ul style="list-style-type: none">• Augmente l'efficacité pulmonaire; effet relaxant et revitalisant.• Bon pour réduire l'anxiété.• Active le système nerveux parasympathique (réponse de relaxation).• Réduit le stress traumatique.
Respiration abdominale et rythmique en position assise et méditation : 	Assoyez-vous le dos bien droit, les épaules et le visage détendus. Posez les mains sur le ventre, gonflez le ventre à l'inspiration en comptant jusqu'à 4 et entrez le ventre à l'expiration en comptant jusqu'à 8 au rythme qui vous convient.	Le ventre gonfle à chaque inspiration et se contracte à chaque expiration. **Reprenez ensuite une respiration naturelle et prenez une minute pour prendre conscience de votre respiration naturelle et observer comment vous vous sentez. Pratiquez-vous à écouter sans porter de jugement négatif. Visualisez-vous en train de vous regarder respirer.	<ul style="list-style-type: none">• Améliore la pleine conscience.• Effet calmant qui permet de centrer notre attention sur le moment présent.• Réduit le stress.• Améliore l'attention et la concentration.• Permet de se connecter à soi-même.