

Pour commencer, vous pouvez :

- Installez-vous confortablement dans un endroit calme, agréable ;
- Prenez le temps de fermer les yeux ;
- Concentrez-vous sur votre position, vos points de repère sur le siège/support ;
- Prenez conscience de votre respiration et la rendre de plus en plus confortable, agréable, profonde ;
- Amenez votre attention sur les différentes parties de votre corps, de la tête vers les pieds et y amener une détente au rythme de vos respirations ;
- Appréciez cette détente progressive ;
- Pensez à quelque chose/ quelqu'un/ un lieu agréable ;
- Détaillez le/la pour recueillir un maximum d'informations et tentez d'en capter des sensations, des émotions positives et agréables ;
- Appréciez ce moment de détente ;
- Revenez à votre quotidien en respirant un peu plus fort, plus vite, bouger des pieds vers la tête ;
- Resituez vous dans la pièce, dans le temps ;
- Rouvrez les yeux quand vous êtes prêt/e ;
- Appréciez la sensation ressentie ;
- Éventuellement, notez vos impressions.

