

Sophrologie et exercice de relaxation dynamique

Gérer les phobies

respi abdo se calmer

Doigts en griffes maintenir le calme

Eventails lâcher prise

Exercice du cou s'affirmer

Exercice respi n°2 évacuer la peur

Pompage des épaules évacuer la peur

Les moulinets évacuer la peur, mobiliser ses ressources

Hémiscorps s'affirmer

Karaté évacuer les peurs

Marche virtuelle se remettre en mouvement

Objet de concentration se concentrer

Prana se remplir de calme

Pousser les murs repousser les peur, y voir plus clair

Les poussières se nettoyer des phobies

La buée voir disparaître ses phobies

Polichinelle évacuer les peurs

Rotations repousser les peurs, maintenir les peurs à distance

Soufflet thoracique se calmer

Tra-tac inscrire le calme

Chasse neige repousser les peurs

Respi 3 étages se calmer

Respi carré reprendre la maîtrise de soi

Respi 3/6 se calmer

Installer le calme

Respi abdo diffuser le calme

doigts en griffes attirer le calme

Exercice du cou se calmer

le miroir observer le calme en soi

Exercice respi n°2 absorber le calme

Nauli activer le calme

Objet de concentration neutre observer le calme

Prana amener le calme

Sophro contemplation identifier le calme en soi

Soufflet thoracique inspirer le calme

Tra Tac fixer le calme

Patch installer le calme

3 étages installer le calme

Respi 3/6 diffuser le calme

Canaliser les pulsions (peur, colère, nourriture...)

Respi abdo se calmer

Doigts en griffes maintenir le calme

Eventails lâcher prise

Exercice du cou s'affirmer

Canaliser les pulsions (suite)

Pompage des épaules évacuer la pulsion

Moulinets jeter les pulsions / mobiliser le calme

Karaté évacuer la pulsion

Marche virtuelle se remettre en mouvement

Polichinelle évacuer la pulsion

poussières se nettoyer

Prana se remplir de calme

patch diffuser le calme

rotations axiales mettre de la distance avec le calme

Soufflet thoracique se calmer

Tra-Tac inscrire le calme

Chasse neige repousser la pulsion

Pousser les murs mettre de la distance

Exercice numéro 2 me vider la tête

Améliorer la respiration

Respi abdo stimuler la respi abdominale

Pompage des épaules libérer les épaules

Exercice respi n°1 libérer les voies respiratoire

Exercice respi n°2 stimuler la respi nasale

Souffler thoracique stimuler la respi thoracique

Hémiscorps ouvrir le thorax

Nauli libérer le ventre

Respi 3 étages reprendre le pas sur la respiration

Activer l'énergie la vitalité

Respi abdo se remplir d'énergie

Doigts en griffes maintenir l'énergie

Pompage des épaules puiser l'énergie

Les moulinets mobiliser l'énergie

Prana se remplir d'énergie, calme ...

Les poussières

Respi 3/6

Le patch

Chasser les tensions

Respi abdo détendre le ventre et les lombaires

Eventails relâcher les mains

Exercice du cou détendre la nuque

Exercice numéro 2 évacuer la pression de la tête

Pompage de épaules détendre les épaules et les trapèzes

Les moulinets détendre les épaules et la poitrine

Karaté Jeter les tensions

Nauli détendre le ventre et les lombaires

Polichinelle détendre le corps

Rotations détendre le haut du corps

Soufflet thoracique évacuer la pression thoracique

Exercice de tout le corps libérer le corps de ses tensions

Samouraï nettoyer le corps

Gérer la douleur

Respi abdo détendre lombaires le ventre, se remplir calme

Exercice du coup déten la nuque non au mal oui détente

Gérer la douleur (suite)

Exercice numéro 2 (tete) 3 (bras) 4(jambes) se remettre en mouvement

Exercice de tout le corps détendre le corps entier

Pompage de épaules déten épaules, jeter douleurs et stress

Moulinets détendre le haut du corps, jeter la douleurs, mobiliser les ressources

Nauli détendre le ventre et les lombaires

Marche virtuelle se mettre en mvt, accueillir la douleur

Polichinelle Détendre le corps

Rotations détendre le haut du corps, nettoyer les stressseurs

Soufflet thoracique détendre la poitrine et le dos

Pousser les murs mettre de la distance avec la douleur

Respi 3/6 récupérer, se remplir de détente

Respi carré bloquer la douleur

Respi 3 étages reprendre le pas sur la douleur

Poussières se nettoyer, remettre de l'énergie

Hémiscorps repousser la douleur, s'ouvrir à la détente

Karaté Explorer douleur

Chasse neige repousser le stress

Patch installer un patch anti douleur

Prana amener du calme

Développer l'estime de soi

Doigts en griffes garder ses valeurs

Miroir valoriser son image

Exercice de la tête/bras/jambes/corps sentir sa force

Hémiscorps se déployer

Marche virtuelle sentir la fierté

Prana se remplir de considération

Sophro contem schémas corporel renforcer l'image de soi

Tra-Tac inscrire l'estime de soi

Vivance des 5 sens valoriser son intuition

Patch diffuser l'estime de soi

King Kong stimuler l'estime de soi

Pousser les murs mettre de la distance avec les freins

Favoriser la reconstruction physique

Doigts en griffe maintenir l'énergie

Miroir se projeter rétabli

Marche virtuelle marcher vers la guérison

Prana se remplir d'énergie

Sophro contempl du schémas corporel se voir rétabli

Tra-Tac se concentrer

Patch stimuler la

Favoriser le sommeil

Respiration abdo se calmer

Doigts en griffes maintenir le calme

Eventails lacher prise

Exercice de tous le corps évacuer ls contrariétés

Exercice de respiration n°2 s'isoler

Pompage des épaules évacuer les contrariétés

Favoriser le sommeil (suite)

Karaté évacuer les contrariétés
Objet de concentration se concentrer
Polichinelle évacuer les contrariétés
Prana se remplir de calme
Sophro contemplation observer le calme
Soufflet thoracique se calmer
Respi 3/6 se calmer

Optimiser la mémoire

le miroir stimuler la mémoire visuelle
Exercice de respi^o2 Stimuler l'oxygénation du cerveau
Les moulinets stimuler les hémisphères du cerveau
Hémiscorps stimuler les hémisphères du cerveau
Objet de concentration stimuler la concentration
Sophro contemplation stimuler la concentration
Soufflet thoracique stimuler l'oxygénation du cerveau
Tra-Tac fixer dans la mémoire
Vivante des 5 sens stimuler les canaux sensoriels

Se recentrer

Ressui abdo se concentrer sur la respi abdo
Doigts en griffe maintenir la concentration
le huit équilibrer la concentration
Exercice respi n^o2 s'isoler
Pompagement de épaules libérer les tensions
Objet de concentration se concentrer
Polichinelle libérer les tensions
Prana ramener à soi
Nauli détendre le ventre
Soufflet thoracique se concentrer sur la respi thoracique
Tra-tac fixer l'attentive
Respi carré déconnecter les pensées obsédantes
Respi 3/6 se recentrer sur sa ressui

Prendre du recul

Respi abdo se calmer
Eventails lâcher prise
Exercice du cou s'affirmer
Pompagement des épaules évacuer la pression
Exercice respi n^o 2 s'isoler
Les moulinets mettre de la distance
Hémiscorps prendre de la hauteur
Marche virtuelle/ rotation mettre de la distance
Sophro contemplation schémas changer de point de vue
soufflet thoracique se calmer
Pousser les murs mettre de la distance
Les poussières chasser le -
Respi carré nettoyer la tête
respi 3 étages installer le recul
Chasse neige repousser les croyances -
Karaté exploser les croyances -

Accroître la confiance en soi

Respi abdo *se renforcer*

Doigts en griffes *maintenir la détermination*

Tra-tac *inscrire la détermination*

Exercice du cou *s'affirmer dire oui/non*

Miroir *observer la solidité*

Exercice de la tête *renforcer la densité*

Exercice des bras *renforcer la densité*

Exercice des jambes *renforcer la densité*

Exercice de tout le corps *renforcer la densité*

Exercice respi n°2 *renforcer la détermination*

Les moulinets *renforcer la détermination*

Karaté *renforcer la combativité*

Marche virtuelle *renforcer la détermination*

Polichinelle *se mobiliser*

Prana *se remplir, courage/affirmation*

Rotations *renforcer la stabilité*

Sophro contemplation *renforcer l'image de soi*

Soufflet thoracique *se renforcer*

Le patch *installer la confiance*

Respi 3 étages *diffuser la confiance*

L'arbre *ancrer la confiance*

Développer l'adaptabilité

Eventails *lâcher prise*

Exercice du cou *changer de point de vue*

Exercice de tout le corps *développer l'adaptation au chat*

Les moulinets *stimuler la stabilité*

Hémiscorps *stimuler l'ouverture*

Karaté *se concentrer sur l'objet*

Marche virtuelle *renforcer la détermination*

Polichinelle *renforcer la capacité de rebond*

Prana *se remplir de souplesse*

Rotations *renforcer la souplesse*

Tar-Tac *se concentrer sur l'objectif de chat*

Patch *installer l'adaptabilité*

chasse neige *repousser les freins*

Respi 3/6 *diffuser l'adaptabilité*

Respi Abdo *dénouer le ventre*

Enrichir les motivations

Respi abdo *se renforcer*

Doigts en griffes *maintenir l'objectif*

Moulinets *renforcer la détermination*

Karaté *renforcer la détermination*

Marche virtuelle *renforcer la détermination*

Nauli *se mobiliser*

Objet de concentration *maintenir sa concentration*

Polichinelle *se mobiliser*

Prana *stimuler la volonté*

Soufflet *se renforcer*

Tra-Tac *se concentrer sur l'objectif*

Renforcer le métabolisme

Respi abdo *stimuler la respiration*

Exercice de respi n°2 *stimuler la respiration*

Pompage des épaules *stimuler la respiration*

Moulinets *stimuler la respiration*

Hémiscorps *stimuler les coordination motrice*

Karaté *stimuler la concentration*

Objet de concentration *stimuler la concentration*

Marche virtuelle *renforcer l'équilibre*

Soufflet thoracique *stimuler la respiration*

Tra-Tac *stimuler la concentration*

Vivance des 5 sens *stimuler les canaux sensoriels*

Préparer l'événement

Doigts en griffes *se renforcer maintenir la détermination*

Exercice du cou *stimuler l'expression oral*

Exercice respi n°2 *s'isoler*

Pompage des épaules *renforcer sa détermination*

Moulinets *renforcer la détermination*

Karaté *renforcer sa combativité*

Marche virtuelle *renforcer la réussite*

Nauli *se mobiliser*

Polichinelle *se mobiliser*

Prana *se remplir de force*

Soufflet thoracique *se renforcer*

Tra-Tac *se concentrer sur l'événement*

Respi Abdo *se renforcer*

Installer le calme

Respi abdo *diffuser le calme*

doigts en griffes *attirer le calme*

Exercice du cou *se calmer*

le miroir *observer le calme en soi*

Exercice respi n°2 *absorber le calme*

Nauli *activer le calme*

Objet de concentration neutre *observer le calme*

Prana *amener le calme*

Sophro contemplation *identifier le calme en soi*

Soufflet thoracique *inspirer le calme*

Tra Tac *fixer le calme*

Patch *installer le calme*

3 etages *installer le calme*

Respi 3/6 *diffuser le calme*