



## **EXERCICE RAPIDE DE RELAXATION (5 MIN)**

- **Installez-vous confortablement sur votre siège.**
- **Posez les mains détendues sur les cuisses ou les genoux.**
- **Fermez les yeux (facultatif).**
- **Prenez conscience de votre corps.**
- **Prenez conscience de votre respiration.**
- **A l'inspiration, imaginez la détente, le calme, la sérénité qui rentrent en vous.**
- **A l'expiration, imaginez que tous les problèmes, les soucis, les tensions, le stress sont expulsés à l'extérieur.**
- **Faites cela pendant 2 à 3 minutes.**
- **Puis revenez à votre rythme naturel de respiration.**
- **Reprenez conscience de ce qui vous entoure.**
- **Ouvrez les yeux.**

Epidaure, département de Prévention – Dr. A. Stoebner-Delbarre