

# HABITER MON CORPS EN CONSCIENCE

## SCAN CORPOREL

Pratiquer le matin au réveil et/ou le soir avant de dormir

Permet de prendre le temps de ressentir le corps dans son intégralité, se rendre compte des gênes ou contractures

Faire un retour au corps et au moment présent !

\* Je m'installe confortablement, allongé ou assis  
\* Je prends conscience de toutes les parties de mon corps, des orteils et jusqu'en haut de la tête. A chaque partie du corps je prends le temps de respirer, de ressentir les sensations et de les accepter.

\* Donc à partir des orteils, plat du pied, talons, chevilles, mollets, genoux, je ressens le contact avec le matelas ou la chaise, cuisses, fesses, bas du dos, ventre, poitrine, haut du dos, épaules, cou, gorge, visage, nuque, haut de la tête.

\* Je prends le temps de respirer et intégrer cette conscience d'habiter mon corps entièrement !