

La sieste flash



Un regain d'énergie en 5 minutes

Deux exercices vous sont proposés pour préparer votre corps à la sieste flash. Ces exercices permettront de donner un signal à votre corps et favoriseront le lâcher-prise avant de réaliser votre sieste flash.

Avec la pratique et la répétition, vous pourrez passer directement à la sieste flash.



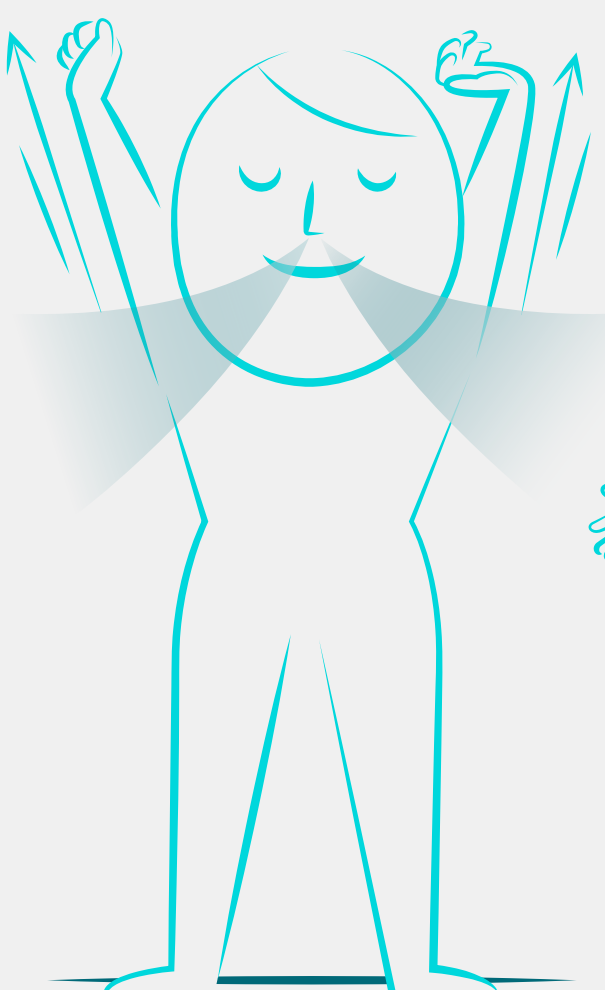
Capsule sonore
disponible



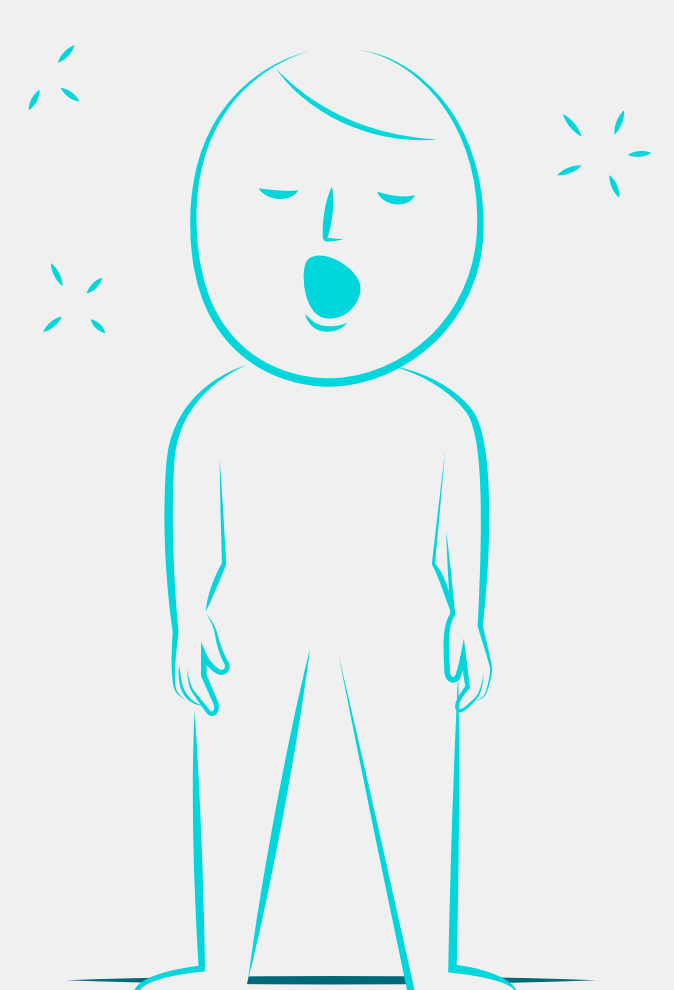
ETIREMENTS

Des étirements en conscience pour préparer le corps à une pause psychocorporelle.

Chercher son ancrage
et fermer les yeux.



S'étirer
3 fois de suite.



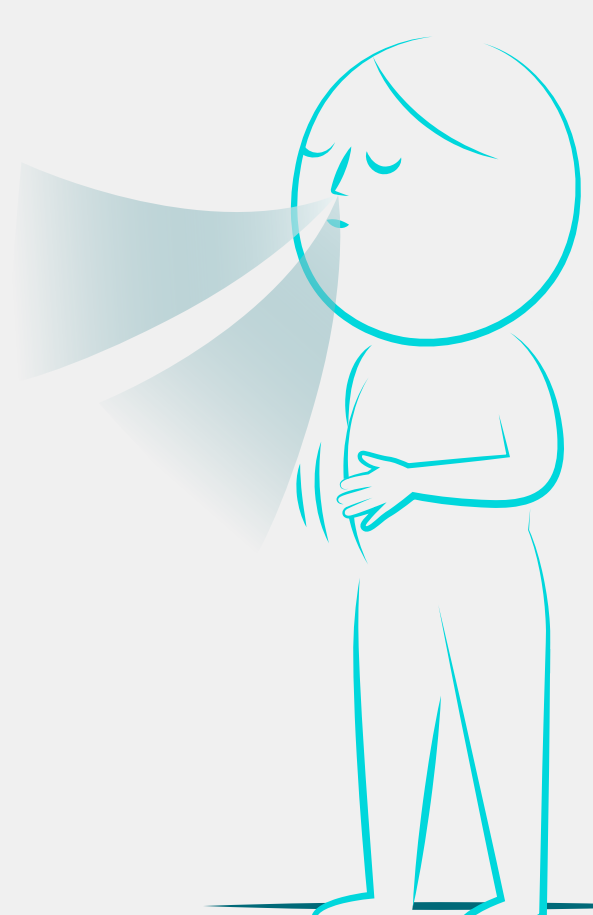
Laisser venir
les sensations.



LA RESPIRATION CALMANTE

La respiration calmante pour introduire la sieste flash et amener le relâchement musculaire avec l'expiration.

Posture détendue,
une main sur le ventre,
souffler.



Inspirer par le nez et
expirer doucement par
la bouche comme dans
une paille.



Inspirer en 3 ou 4 temps,
expirer en 6 ou 8 temps.
Répéter une dizaine de fois.

La sieste flash



Un regain d'énergie en 5 minutes

La récupération est un besoin physiologique de notre corps. Une sieste, même de courte durée, favorise un regain d'énergie non-négligeable et permet de relancer son tonus et sa vigilance en cours de journée. La sieste flash est une pratique qui favorise une pause corporelle et mentale de cinq minutes au plus. Elle est préconisée de préférence lors d'un creux de vigilance naturel, souvent entre 12h et 14h, pour ainsi ne pas impacter la nuit à venir.



Capsule sonore
disponible



LA SIESTE FLASH

A positionner de préférence en milieu de journée et pas trop proche de l'heure du coucher.

Fermer les yeux.
Se concentrer
sur les points
d'appui du corps.

Prendre conscience
du poids des clefs.

Le corps et le visage se détendent.

Les clefs tombent. Prendre une grande respiration.
Les yeux restent fermés. Tapoter ses jambes.

La respiration s'accélère.
S'étirer et reprendre ses activités.