

Scanner Corporel Express : Relâchez les Tensions en 2 Minutes

Le scanner corporel express est une technique puissante pour identifier et relâcher rapidement les tensions dans tout votre corps. Cet exercice simple vous reconnecte à votre corps et apaise votre esprit en seulement 2 minutes.

1

Installez-vous confortablement

Allongez-vous ou asseyez-vous. Fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes pour vous détendre.

2

Scannez votre corps

Commencez par les pieds et remontez progressivement jusqu'au sommet de la tête. À chaque étape, identifiez les tensions.

3

Relâchez les tensions

Imaginez les tensions fondre comme de la glace sous un rayon de soleil. Laissez une sensation de détente envahir chaque partie de votre corps.

4

Savourez la relaxation

Prenez 2 minutes pour apprécier la sensation de relaxation globale. Ressentez la connexion entre votre corps et votre esprit.

En pratiquant régulièrement cet exercice, vous développerez une meilleure conscience corporelle et apprendrez à relâcher rapidement les tensions accumulées au quotidien. C'est un outil précieux pour gérer le stress et améliorer votre bien-être général.