



association
des graphistes
de l'ombre

Protect Yourself and your environment

<https://protectyourselfeu.com> - Project n. 2020-1-IT02-KA204-079033

Course 1, Nov. 29th to Dec 3rd 2021, Elche (SP)

Intervenant: Isabelle Fornasari

Durée : 30'

Workshop 1 : A propos d'écologie intérieure

1. Méditation assise sur l'état de présence

- Assis le dos bien droit, les mains se joignent en coupe
- Soyez dans une position confortable, fermez les yeux, détendez les mâchoires, les traits de votre visage
- Prenez conscience de votre respiration, inspiration / expiration par le nez (bouche fermée) de la fraîcheur de l'air qui rentre et sort.
- Puis s'il y a des pensées qui viennent à l'esprit, juste observez les sans les retenir...tels des nuages qui défilent sous vos yeux....
- Maintenant imaginez une boule de lumière blanche au-dessus de votre tête, lorsque vous la voyez, faites la pénétrer dans le dessus de votre crâne et descendez dans chaque partie de votre corps... Restez- y un peu plus lorsque vous sentez des zones de tension.
- Imaginez la lumière descendre dans votre tête , descendre le long de la gorge puis les poumons , votre cœur, votre ventre, descendre le long de vos bras, vos mains, puis vos cuisses, jusqu'au bout des pieds.
- En restant toujours centré sur sa respiration, si vous remarquez qu'il y a encore des pensées parasites, prenez une grande inspiration et d'un coup sec soufflez fort par la bouche en direction du sol...
- Reprenez votre respiration calme, sentez cet état de paix intérieure et, tout doucement, vous pouvez ouvrir les yeux.

Réseau
Européen
703 00032
pour une
Communication
Responsable

Cité des Associations
Boite n° 80

93, La Canebière
13001 MARSEILLE
t +33 4 91 22 10 06

www.graphistesdelombre.org
contact@graphistesdelombre.org

Association loi 1901 n° W13303035
créée le 4 aout 2006

PIC 941273354
Siret 493 115

NAF 9499Z
Numéro formateur
93131672913

2. Respiration active pour booster l'énergie le système immunitaire, relâcher le stress

- KAPALABHATI : Prenez une grande inspiration par le nez en gonflant le ventre et expirez brusquement par le nez.
- Faire 1 ou 2 cycles de 10 respirations pour les débutant, 3 cycles de 20 respiration ou plus pour les autres

3. Eveil corporel assis sur la chaise

- Tournez lentement la tête de droite à gauche, puis en arrière et on revient au centre.
- Roulez les épaules dans un sens puis dans l'autre.
- On tendez les bras devant soi, on tourne les poignets dans les 2 sens.
- Faites rouler les trapèzes sous les doigts puis glisser la main jusqu'aux doigts
- Secouez les bras pour lâcher toutes ses tensions.
- Posez les 2 mains sur le plexus solaire, on tourne dans le sens horaire
- Glissez une main de chaque côté sous les côtes 5x
- Levez vous de la chaise :
- Basculez votre bassin d'avant en arrière, faites des rotations dans un sens puis l'autre (pliez légèrement les genoux)
- Rasseyez vous et prenez une profonde inspiration
- LA TORTUE : écartez les jambes et penchez le buste en avant, mains sur le sol, relâchez la tête, restez ainsi 1 minute.
- Redressez vous sur une inspiration
- CHIFFRE 4 : pliez la jambe droite sur genou gauche, attrapez le genou gauche avec les deux mains (ouverture des hanches)
- Faites la même chose avec la jambe gauche
- TORSION : Sans bouger le bassin, tournez le buste, attrapez le dossier de la chaise, étirez la colonne et le haut du crâne vers le ciel
- DEMI-PINCE : mettez vous debout, posez le pied droit sur la chaise, à l'inspiration laissez tomber le buste entre les jambes en direction du sol et restez ainsi une minute
- Faites la même chose avec le pied gauche
- Redressez vous... et c'est terminé ;-) !!!