

FICHE SÉANCE N°0

Date : le 23 janvier 2021
Client : Pierre Dupont
Objectif Client : Je souhaite mieux gérer mon stress au quotidien.
Intention de la séance :



EXERCICE DU COU

DESCRIPTION

Vous effectuez des mouvements de la tête.

DÉFINITION

Relaxation dynamique qui permet de :
Dire non stress et oui à la détente

POSITION DE DÉPART

Vous êtes debout, les pieds parallèles écartés de la largeur du bassin et les genoux légèrement fléchis. Le dos droit, les épaules sont relâchées, les bras le long du corps et les mains ouvertes. La tête est droite et les yeux fermés.



Exercice du cou

© SoProtocol 2020 // Illustrations www.zickert-designbuero.net - toute reproduction non autorisée est un délit.

CONSIGNE

- Enchaînement à répéter 3 fois :
 - Inspirer par le nez.
 - Tourner la tête sur les côtés, respiration bloquée.
 - Ramener la tête en position droite en soufflant par la bouche.
 - Accueillez vos ressentis
- Enchaînement à répéter 3 fois:
 - Inspirer par le nez.
 - Hochoer la tête, respiration bloquée.
 - Ramener la tête en position droite en soufflant par la bouche.
 - Accueillez vos ressentis
- Enchaînement à répéter 3 fois :
 - Inspirer par le nez.
 - Effectuer des rotations de la tête, respiration bloquée.
 - Ramener la tête en position droite en soufflant par la bouche.
 - Accueillez vos ressentis
- Enchaînement à répéter 3 fois :
 - Inspirer par le nez.
 - Crisper les muscles antérieurs du cou, respiration bloquée.
 - Relâcher les muscles en soufflant par la bouche.
 - Accueillez vos ressentis

FICHE SÉANCE N°0

Date : le 23 janvier 2021
Client : Pierre Dupont
Objectif Client : Je souhaite mieux gérer mon stress au quotidien.
Intention de la séance :



CHAUFFAGE CORPOREL

DESCRIPTION

Vous respirez avec une main sur votre ventre et une main sur vos lombaires.

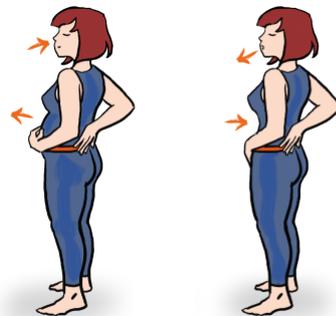
DÉFINITION

Relaxation dynamique qui permet de :
Diffuser la détente

POSITION DE DÉPART

Vous êtes debout, les pieds parallèles écartés de la largeur du bassin et les genoux légèrement fléchis.

Le dos droit, les épaules sont relâchées, les bras le long du corps et les mains ouvertes. La tête est droite et les yeux fermés.



Chauffage corporel

© SoProtocol 2020 // Illustrations www.zickert-designbuero.net - toute reproduction non autorisée est un délit.

CONSIGNE

1. Enchaînement à répéter 3 fois la tête droite :
 - Gonfler le ventre en inspirant profondément par le nez,
 - Rentrer le ventre en soufflant par la bouche.
2. Enchaînement à répéter 3 fois la tête penchée en arrière :
 - Gonfler le ventre en inspirant profondément par le nez,
 - Rentrer le ventre en soufflant par la bouche.
3. Enchaînement à répéter 3 fois la tête penchée en avant :
 - Gonfler le ventre en inspirant profondément par le nez,
 - Rentrer le ventre en soufflant par la bouche.