

# FICHE PRATIQUE – *Vitalité corporelle*

## Objectif

Retrouver de l'énergie rapidement, relancer la circulation et libérer les tensions physiques.

---

### 1. Micro-réveil corporel (2 min)

- Mets-toi debout, pieds bien ancrés au sol.
  - Secoue doucement bras et jambes comme si tu voulais faire tomber la fatigue.
  - Termine en sautillant légèrement sur place en respirant profondément.
- 

### 2. Respiration dynamisante (3 cycles)

- Inspire par le nez en levant les bras au ciel.
  - Expire par la bouche en ramenant les bras vers le sol, comme si tu expulsais la lourdeur.
  - Répète 3 fois, en amplifiant le mouvement à chaque cycle.
- 

### 3. Auto-massage express (2 min)

- Frotte vigoureusement tes mains, puis masse :
    - la nuque (pour libérer les tensions),
    - le plexus solaire (sous la poitrine, pour stimuler l'énergie),
    - les paumes (points réflexes qui réactivent la vitalité).
-

#### **4. Ancrage final (1 min)**

- Pose les deux mains sur ton ventre.
- Respire profondément et dis intérieurement :  
*“Je recharge mon énergie. Mon corps est vivant, fort et présent.”*