



FICHE MODULE N°3 :
**Te (re)connecter à ton énergie corporelle
pour réaliser aux mieux ton objectif de la journée**

EXERCICE 1 : Étirements & mise en mouvement (voir vidéo n°2)

1. T'étirer dans un premier temps
2. Suivre correctement les exercices proposés à ce sujet
3. Te laisser mettre en mouvement par ton corps pour laisser émerger la pleine expression. (prévoir un espace raisonnable)

Tu peux écouter les audio de la vidéo pour pouvoir pratiquer les exercices d'échauffement (les audio se trouvent en dessous à la suite des vidéos et de cette fiche pratique).

EXERCICE 2 : Choix de ta mise en mouvement

Je te propose la mise en mouvement libre dansée. Tu trouveras dans les bonus, une méditation guidée si tu as besoin d'inspiration sur le sujet et/ou que tu souhaites approfondir. Sache que tu peux aussi choisir une autre activité ou alterner. C'est bien sûr selon tes affinités.

Quel sport aimes-tu pratiquer ?

Pratiques-tu un sport régulièrement ?

Quel est ton rapport avec ton corps ?

Préfères-tu la méditation active (en mouvement) ou assise ?
