

Un grand merci pour ton écoute

Espace pour notes personnelles



Cap Bien-Être avec Sandrine

Atelier Méditation facile au quotidien

- Page 2 : Accueil et brainstorming
- Page 3 : Les bienfaits de la méditation
- Page 4 : Méditer au quotidien
- Pages 5 à 8 : Idées de routine simples
- Pages 9 et 10 : Ancrage et clôture
- Page 11 : Et pour aller plus loin
- Page 12 : Notes personnelles

Sandrine GALLOIS-GUICHON

2 rue du Pont—Coligny

51130 Val des Marais - tel : 06.87.94.82.28

Pour recevoir le planning mensuel des ateliers

demande par mail : formation@capbienetreavecsandrine.fr

1-Accueil et Présentation

Sur une échelle de 1 à 10 quel est mon niveau de bien-être à l'instant T

Un adjectif ou une émotion pour symboliser mon rapport à la méditation

Les objectifs de l'atelier

- Comprendre les bienfaits de la méditation
- Vivre des expériences de méditation rapides et faciles
- Intégrer des rituels de méditation au quotidien sans s'en rendre compte

2-Brainstorming autour du mot MEDITATION

Il faut dédramatiser la méditation :

Méditer, ce n'est pas arrêter de penser sans bouger, sans rien faire. C'est revenir à soi...même au milieu du bruit

La méditation doit s'adapter à ta vie et pas l'inverse

7- Et pour aller plus loin

La méditation est une véritable alliée pour le bien-être en général et elle prendra encore plus tout son sens dans le cadre :

-D'une harmonisation globale :

Pour qu'un chaise tienne bien, les 4 pieds doivent avoir la même taille, sinon elle vacille.

Il en est de même avec les 5 piliers de ta vie. Quand l'un vacille, c'est l'ensemble qui souffre.

D'où l'importance d'harmoniser : Son corps avec son Cœur, son esprit, sa féminité et son cerveau



-D'un chemin de vitalité qui chaque jour propose :

- 1 recette avec les bienfaits de l'aliment principal
- 1 mouvement à pratiquer
- 1 affirmation positive ou un conseil pour prendre soin de soi
- 1 conseil féminité/beauté
- 1 exercice cognitif

DES BONUS dont 1 méditation chaque mois



- Un atelier méditation niveau 2

Comment je me suis sentie pendant la méditation ?

Sur une échelle de 1 à 10 quel est mon niveau de bien-être maintenant

Un adjectif ou une émotion pour symboliser mon nouveau rapport à la méditation

Comment je pourrais représenter la méditation par un dessin ?

3-Les bienfaits de la méditation

Selon les 5 piliers pour une harmonisation globale

Mini exercice de mise en route avec un test de respiration

- **Bienfaits pour le corps**

Stress, sommeil, respiration, tensions



- **Bienfaits pour le cœur**

Émotions, ruminations, bienveillance



Mini exercice une main sur le cœur et cette question silencieuse

- **Bienfaits pour l'esprit**

Mental, recul, présence



- **Bienfaits pour la féminité**

Reconnexion, écoute, douceur, intuition



- **Bienfaits pour le cerveau**

Concentration, mémoire, attention



Mini exercice : fixer un point, un objet, une flamme pendant 60 secondes et ramener son attention à chaque distraction

4– Méditer au quotidien

La méditation ne doit pas être une activité en plus, mais une manière différente de faire les choses. Il suffit de lister les moments qui peuvent devenir des moments de méditation

- **A la maison**

- **Au travail**

- **En mouvement**

6– Ancrage et clôture

**La méditation n'est pas un objectif à atteindre,
c'est un chemin pour revenir à soir encore et encore**

Quel serait le meilleur moment de la journée pour intégrer un vrai moment méditatif ?

Engagement : je choisis une action et une seule que je mettrai en place dès demain

Méditation guidée

Voici un exemple de rituel en 3 points

A– Le matin pour s'ouvrir à la journée

- Ancrage : pieds au sol, posture droite debout ou assise, faire 3 respirations lentes et ressentir le poids de son corps
- Respiration consciente : en 5/5 inspirer par le nez, expirer plus lentement, relâcher les épaules et la mâchoire
- Intention douce : se dire une phrase intérieure douce qui servira de fil conducteur à la journée

B– En cours de journée pour ancrer l'habitude

- Stop, je prends une vraie pause, je m'arrête et me concentre sur moi
- Respiration de recentrage : en mode 4/6 avec une main sur le ventre ou sur le cœur
- Question intérieure : « comment je me sens là, maintenant ? (sans jugement ni analyse, juste observer)

C– Le soir pour réparer ou finir la journée

- respiration lente en 5/5 ou 4/6 si difficulté d'endormissement
- Scan corporel doux
- Se dire une gratitude ou une victoire de la journée

5– Des idées de routine ultra simple pour le quotidien

Ce n'est pas la durée qui transforme, c'est la régularité

- **Rituel 1-3-1 :**

1 respiration profonde

3 respirations conscientes

1 intention intérieure pour la journée

- **Rituel de la boisson consciente (thé, infusion ou café...)**

Regarder la boisson

Sentir

Boire lentement, sans téléphone, et sans se laisser distraire

- **Rituel de la douche méditative**

Sentir l'eau sur chaque partie de son corps

Inspirer en accueillant

Expirer en relâchant

- **Rituel des pas conscients**

Marcher lentement

Synchroniser pas et respiration

Regarder autour de soi pour découvrir le paysage pleinement

- **Rituel avant écran**

Poser les mains sur les cuisses

3 respirations lentes et profondes

Relâcher la mâchoire et les épaules

- **Rituel du soir 3-2-1**

3 respirations conscientes

2 tensions relâchées dans le corps

1 gratitude de la journée

- **Rituel de transition**

S'arrêter

Respirer

Fermer l'activité et ouvrir

- **Rituel féminin de recentrage**

Assise, bassin bien ancré

Respiration dans le ventre

Se répéter des mots clefs intérieurement

Dans l'idéal, il serait bien d'intégrer 3 mini rituels dans la journée

1– le matin pour ouvrir la journée

2– en cours de journée pour réguler et ancrer

3– le soir pour finir la journée ou la réparer

Un exemple de rituel court pour la journée :

- **Rituel 5-5-5**

- le matin : 5 respirations conscientes et très amples en 5/5

- en cours de journée : 5 mn de vraie présence

- le soir : 5 respirations le soir dans le lit en 4/6

Exercice : en t'aidant des mini rituels proposés, tu peux composer ci-dessous ton rituel du jour en 3 temps :