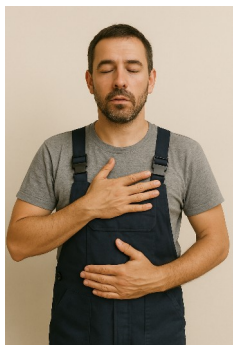


## Séance complète en position assise

Conseils : Respectez votre corps en faisant des mouvements en douceur. Si un geste est trop inconfortable, arrêtez de le faire. Bonne séance.

Début de l'atelier : « Comment je me sens dans mon corps ? » Zones froides ? Zones chaudes ? Tensions ? Quelle est l'émotion qui me traverse en ce moment ?

### Partie 1 : réveil musculaire



#### 1 Respiration abdominale

une main sur le centre de la poitrine et une main sur le ventre, prendre conscience de son inspiration et de son expiration. Recommencer 3 fois.



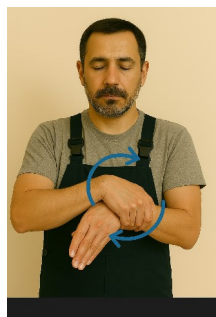
#### 2 Rotation des épaules

Faire 3 rotations vers l'avant et 3 vers l'arrière des 2 épaules en même temps.



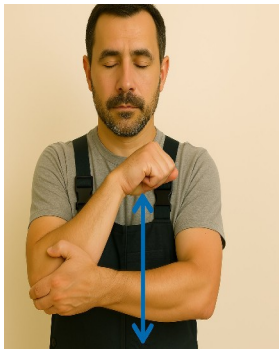
#### 3 Rotation de la tête

Faire un tour complet de la tête. Départ menton au sol, 3 rotations à droite puis 3 rotations à gauche



#### 4 Poignets de force

Maintenir le poignet avec une main et faire des rotations avec le poignet maintenu. Recommencer avec l'autre poignet. 3 fois par poignet.



### **5 Pongée des mains**

une main sur le coude et l'autre main plonge dans la zone entre le bras et le ventre. Recommencer de l'autre côté. 3 fois de suite.



### **6 Pianoter avec les doigts**

Mouvement d'avant en arrière de chaque doigt, bras le long du corps.



### **7 Monter les genoux**

Une jambe puis l'autre. 3 fois pour chaque jambe.



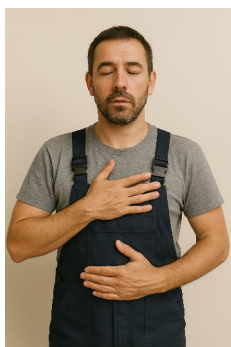
### **8 Rotation des chevilles**

Debout, faire une rotation d'une cheville et de l'autre. 3 fois pour chaque cheville.



### **9 Toupie avec les bras**

Bras le long du corps, les faire tourner autour des hanches. 3 tours des hanches.



### **10 Respiration abdominale**

une main sur le centre de la poitrine et une main sur le ventre, prendre conscience de son inspiration et de son expiration. Recommencer 3 fois.

## **Partie 2 : exercices avec les balles**

1 Balle au centre des paumes de main et la faire rouler



2 Balle au centre des paumes et exercer une pression

3 Faire des petits lancers d'une main à l'autre

4 Bras sur la table, avec l'autre main, faire des aller-retour sur le bras et la main

5 faire des A/R et des cercles avec la balle sur le poignet

6 Faire des cercles sur le ventre avec la balle

7 Balle en haut de la poitrine, A/R et cercles, changer main droite et main gauche

Animation Les Escalles, novembre 2025, Anna Le Blaye, les mains sur le coeur, Talensac  
[contact@lesmainssurlecoeur.fr](mailto:contact@lesmainssurlecoeur.fr) 06 84 43 96 66

**Partie 3 : Auto-massage des mains :** (assis devant une table)

<https://lesmainssurlecoeur.fr/wp-content/uploads/2024/06/Teno-Anma-pdf-site.pdf>

**Partie 4 : Relaxation** (assis) + musique

« Vous êtes assis(e) sur cette chaise et vous allez détendre chaque partie de votre corps. Observer le contact de vos fesses avec la chaise, le contact de vos pieds avec le sol, le contact de votre dos contre le dossier de la chaise.

Vous prenez conscience de votre pied droit, pour mieux le relâcher. Puis de votre mollet droit..le genou droit...la cuisse droite...la fesse droite... Maintenant vous portez votre attention de votre pied gauche, pour mieux le relâcher. Puis de votre mollet gauche..le genou gauche...la cuisse gauche...la fesse gauche...

Vous remontez vers le bas du dos... le milieu du dos ... le haut du dos...Vous portez maintenant attention à votre ventre, à votre poitrine, à votre bras droit, votre bras gauche, vous portez votre attention sur votre tête. C'est désormais votre corps en entier qui est détendu, assis sur cette chaise, dans cette salle. Vous pouvez rester dans cet état de détente quelques instants avant d'ouvrir les yeux à votre rythme. »

**Si temps : j'ai aimé ... J'ai pas aimé ...**