



ALEXANDRE KILIAN BIEN-ÊTRE

STRESS DU QUOTIDIEN

Des pauses pour souffler

Guide pratique de sophrologie pour adultes

4 EXERCICES • FICHES À REMPLIR • PROGRAMME 7 JOURS

GUIDE PRATIQUE POUR ADULTES

Alexandre Kilian | Sophrologue & Réflexologue

BIENVENUE

Votre boîte à outils du quotidien

Une journée chargée, une réunion à préparer, des obligations qui s'accumulent : vous pouvez avoir besoin d'un moment pour souffler. Ce guide propose des pauses simples, à choisir selon ce qui vous convient aujourd'hui.

Ce que vous trouverez

Quatre exercices issus de la même base que le guide adolescents, une routine de cinq minutes, un programme sur sept jours et des fiches pour observer vos ressentis.

Comment l'utiliser

1. Choisissez un seul exercice.
2. Pratiquez quelques minutes à votre rythme.
3. Notez ce que vous avez remarqué, même si rien ne change.
4. Conservez les outils qui vous conviennent.

AVANT DE COMMENCER

Pratiquez dans un endroit sûr, jamais en conduisant. Vous pouvez garder les yeux ouverts, adapter les mouvements ou arrêter. Ne forcez pas la respiration et ne cherchez pas à la bloquer. En cas de douleur, vertige ou malaise, interrompez l'exercice. Ce guide est un support de bien-être ; il ne remplace pas un avis, un traitement ou un suivi médical ou psychologique.

EXERCICE 1

La respiration consciente

Durée indicative : 1 à 3 minutes. Pour créer une pause dans une journée chargée.

Installation

Asseyez-vous confortablement, pieds posés au sol, mains sur les cuisses. Laissez vos épaules trouver une position agréable. Gardez les yeux ouverts ou fermez-les si cela vous convient.

Pratique

1. Remarquez l'air qui entre et qui sort, sans chercher à modifier son rythme.
2. Observez les mouvements du corps qui accompagnent le souffle.
3. À l'expiration, imaginez déposer un peu de ce qui vous encombre, si cette image vous parle.
4. Revenez à la pièce : regardez autour de vous et reprenez votre activité tranquillement.

MON REPÈRE

Avant : les sensations que je remarque : _____

Après : les sensations que je remarque : _____

Il n'y a aucune note à attribuer et aucun résultat à atteindre.

Ce que j'ai observé :
