



# *Stabiliser*

EXERCICES D'ANCORAGE

# *S'ancrer profondément*

## **1. Posture d'ancrage**

- *Debout, pieds bien à plat, légèrement écartés.*
- *Sens le poids de ton corps et imagine des racines sous tes pieds.*

## **2. Respiration d'ancrage**

- *Inspire profondément en imaginant l'énergie monter de la terre jusqu'à toi.*
- *Expire lentement en imaginant l'énergie se diffuser dans tout ton corps.*

# *S'ancrer profondément*

## **3. Connexion à la nature**

- *Marche pieds nus sur l'herbe, le sable ou touche un arbre.*
- *Ressens la connexion avec le sol, la stabilité qu'il t'offre.*  
*Concentre toi pleinement sur la sensation que tu perçois dans tes pieds.*

# *S'ancrez profondément*

## **5. Visualiser**

- *Met-toi debout, ferme les yeux et imagine-toi **solidement enracinée** dans le sol. Visualise des racines, qui partent de tes pieds et qui s'enfoncent loin dans la terre.*
- *Puis, visualise une **lumière douce** qui remonte de la terre par ces racines et t'entoure d'une douce chaleur réconfortante.*