

A photograph of a large, gnarled tree root covered in vibrant green moss. The root is the central focus, with several bright pink petals scattered around it on the dark, damp ground. The background is slightly blurred, showing more moss and petals. The overall mood is serene and natural.

Stabiliser

EXERCICES D'ANCRAGE

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'ancrer 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.*