

SOMMAIRE

Introduction	9
Pourquoi avons-nous besoin de nous relaxer ?	12
Comment pouvons-nous nous relaxer ?	17
Chap. 1. Pratiquer la relaxation en famille (ou entre amis)	25
Comment organiser une séance ?	27
Convaincre les réticents	28
Que faire si l'on a l'impression que « ça ne marche pas » ?	28
Qu'attendre d'une relaxation guidée ?	29
Pour les futures mamans	29
Pour les enfants	30
Comment bien se relever ?	31
Comment utiliser les exercices en dehors des séances ?	31
Comment savoir quand vous êtes vraiment détendu(e) ?	32
Chap. 2. Se préparer	37
1) Échauffement de petit chat	39
2) La boum	42
3) Échauffement intégral	44
4) Automassages	49
5) S'étirer en toute liberté	57
Chap. 3. Le corps en action	59
1) Le nettoyage du miroir magique	61
2) Chantons !	65
3) Ah ! les belles postures !	67
4) À deux, c'est mieux !	75
5) Le royaume des animaux	79
Chap. 4. La respiration	85
1) Le ballon	89
2) Tout lâcher	91
3) La respiration alternée	93
4) « Hummmm », la petite abeille	96
5) La respiration par le cœur	98

Chap. 5. Les sens	103
1) Le massage, c'est le pied !	107
2) Le petit train des massages	109
3) Festival de sens	111
4) Associons nos sens	113
5) Initiation à la méditation	115
Chap. 6. La relaxation guidée	119
1) La vague de détente	121
2) Tension-détente	124
3) Le grand zapping des émotions	127
4) Le grand bleu	130
5) La bulle de protection	132
Chap. 7. Moments d'échange et de partage	135
1) Le jeu de la reconnaissance	139
2) One-man show	141
3) Nos valeurs	143
4) Alerte au stress – une mission pour superhéros	146
5) Le bâton de parole	148
Chap. 8. Quelques séances types	154
Conclusion	155
Bibliographie et autres références	156

