

Pause Zen

d' Alexandra, Riwal, Aelig et François

Massage des oreilles

OREILLETES SUCRÉES DE PLAISIR

ou comment entendre l'essence de soi



DANS QUELLES SITUATIONS ?

- Pour retrouver mes repères, reprendre mon pouvoir intérieur, ma force.
- Lorsque je dois être attentif, raisonner clairement, me rappeler, être concentré.
- Idéal avant un entretien ou une prise de parole, cela pose la voix.
- Pour être en meilleure forme physique ou mentale.
- Dans un environnement bruyant, pour me sentir calme (à la cantine, au bureau...).

POURQUOI ÇA MARCHE ?

De multiples points d'acupuncture correspondant à mes organes se situent sur mes oreilles ; les stimuler active la totalité du corps, le recentre et équilibre les méninges.

INGRÉDIENTS

- Deux oreilles.
- Deux doigts.



RECETTE

1. Je masse vigoureusement tout le long du pavillon de l'oreille jusqu'aux lobes.
2. J'étire... Je déroule... en gardant la tête droite, avec une respiration libre et profonde.
3. Je le fais jusqu'à ce que « les oreilles chauffent ».
4. Je répète le mouvement trois fois !

LE PLUS

Avant de masser, je tourne la tête d'un côté et je note un point de repère visuel ; je fais pareil de l'autre côté. Je masse.

Puis je tourne de nouveau la tête d'un côté puis de l'autre : généralement, toutes mes tensions de la nuque ont disparu et mon cou est libre, mon regard va plus loin.

Surprenant non ?!

RÉSULTAT

Bien-être immédiat, ouverture, perception/écoute affinée. Le cerveau est irrigué.

Extrait de ce livre *.Une véritable trousse de secours pour répondre aux situations de stress.*

Il est disponible au service de prêt de l'Inter'Val ! + d'infos, www.linterval.org

Cabane d'intérieure



pour faire la structure, prenez des draps, couvertures, matelas, des objets du quotidien (chaises, tables). Et **pour attacher/faire tenir le tout**, pensez aux pinces à linges, élastiques, fil tendu.

Gouter dinette



Changez du quotidien et prenez le gouter dans la cabane et en utilisant la dinette des enfants !