

je pilote ma vie .com



Bonjour et bienvenue à la minute

Formation & Coaching



Cette semaine nous allons voir comment retrouver **calme** et **concentration** avec la méthode :

Le Tratak

Il existe plusieurs versions de cet exercice de base.

Ici, je vous propose celle de Dominique Antiglio, tirée de son livre « *The Life-Changing Power of Sophrology* ».

Simple et efficace.



Asseyez-vous droit mais détendu en gardant les yeux ouverts.



- Tendez un bras devant vous et serrez le point avec le pouce en l'air.
- Tenez le pouce légèrement plus haut que les yeux.
- Dirigez votre regard vers un point de votre pouce, par exemple l'ongle.
- Inspirez et retenez votre respiration tandis que vous approchez lentement votre pouce de l'endroit situé entre vos sourcils.
- Gardez les deux yeux concentrés sur ce même endroit, vous allez légèrement loucher.
- Lorsque votre pouce touche votre front, fermez les yeux et expirez, tout en laissant tomber les bras.

Si nécessaire, répétez l'exercice.

A vibrant field of red and blue poppies in bloom, with some green buds still visible. A large, white, feather-like graphic element is overlaid on the right side of the image, framing the text.

Cet exercice apporte
calme et **concentration**.

Faites-le par exemple juste avant une réunion importante.

Pratiquer le Tratak avec vos enfants,
ils en raffolent.

Rejoignez-nous sur les réseaux :

Facebook : <https://www.facebook.com/Je-pilote-ma-vie-102566864972418>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/je-pilote-ma-vie/>



C'est ainsi que se termine votre minute de
Formation & **Coaching** de cette semaine

Prenez soin de vous !
A bientôt.

je pilote ma vie .com

site : www.jepilotemavie.com - ou contactez-nous au : 06 20 06 69 36