

## Pratique de la respiration / Méditation

 60 minutes

### Objectif

*Cette séance vise à fournir des outils pratiques, faciles à intégrer au quotidien, pour favoriser le bien-être général. Grâce à des exercices de respiration guidée et à des pratiques de pleine conscience, les participants apprendront à relâcher leurs tensions physiques, à réguler leur système nerveux et à retrouver leur énergie.*

### Matériel nécessaire

- Tapis de yoga, coussin ou chaise pour plus de confort
- Éclairage doux (bougies, lumières tamisées)
- Haut-parleurs de musique
- Bâton d'encens (facultatif)
- Bols chantants ou carillons (facultatif)



### Description de l'outil

Ce module utilise des exercices de respiration structurés et des techniques de méditation pour favoriser le repos physique. Grâce à des exercices guidés, les participants découvriront comment la respiration consciente peut soulager les tensions musculaires, ralentir le rythme cardiaque et apporter un sentiment de calme. L'accent est mis sur des techniques pratiques et faciles à appliquer, utilisables à tout moment, que ce soit pour se ressourcer pendant la journée ou se détendre après une activité physique. À la fin de la session, les participants comprendront mieux comment la respiration et la méditation peuvent contribuer à leur bien-être physique de manière naturelle et accessible.



Co-funded by  
the European Union

## Instructions

### 1 - INTRODUCTION (20 minutes)

#### Présenter le manuel

Accordez aux participants le temps de se familiariser avec le manuel et son contenu

Focus sur le chapitre Repos physique

Présentez l'importance de la méditation en tant que pratique et faites savoir aux participants que ce sera l'objectif principal de ce module.

#### 1.1 Présentation du module

Ce module explore la pratique de la respiration et la méditation comme outils essentiels pour atteindre le repos physique.

Il met en évidence comment les techniques de respiration consciente et de pleine conscience aident à libérer les tensions physiques, à réduire les niveaux de stress et à restaurer l'énergie.

#### 1.2 Familiariser les participants avec le manuel

Donnez aux participants le temps d'explorer les sections du manuel consacrées à la respiration et à la méditation.

Mettez en évidence les sections clés qui expliquent comment la respiration intentionnelle et la méditation contribuent à la relaxation et à la récupération physique.



**Gardez à l'esprit qu'il ne faut jamais forcer la respiration. Si vous ressentez des vertiges ou des étourdissements, arrêtez.**

## Instructions

### 1.3 Comprendre le rôle du repos physique

Soulignez que le repos physique est essentiel pour réduire la fatigue musculaire, améliorer la circulation et restaurer le bien-être général. Expliquez comment le travail respiratoire et la méditation permettent au corps de passer d'un état de tension à une relaxation, favorisant ainsi une restauration physique plus profonde.

### 1.4 L'importance de la pratique de la respiration et de la méditation

Pratique de la respiration : des techniques comme la respiration abdominale profonde, la respiration en boîte et la respiration nasale alternée activent la réponse de relaxation du corps et soulagent les tensions physiques.

Méditation : Les techniques de respiration ciblée et de pleine conscience aident à ralentir le rythme cardiaque, à améliorer le flux d'oxygène et à réduire les effets physiques du stress.



## Instructions

### 2 - Exercice guidé (étape par étape)

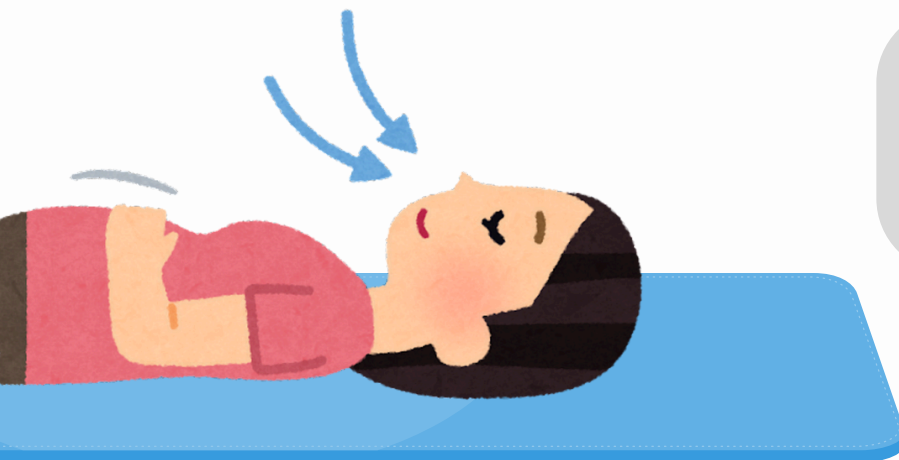
#### Étape 1 : Préparez votre espace

Choisissez un endroit calme et paisible où vous pourrez vous asseoir ou vous allonger confortablement sans distractions.

Utilisez un tapis de yoga, un coussin ou une chaise pour soutenir votre posture et votre relaxation.

Réglez l'éclairage à un niveau doux et chaleureux pour créer une atmosphère apaisante.

Si vous le souhaitez, diffusez une musique de fond douce ou des sons de la nature pour améliorer l'expérience.



De plus, vous pouvez  
utiliser  
l'aromathérapie si vous  
la connaissez ou une  
odeur que vous aimez.



#### Étape 2 : Centrez-vous avec une respiration profonde

Asseyez-vous confortablement, le dos droit et les épaules détendues. Inspirez profondément par le nez, en laissant vos poumons se remplir complètement.

Expirez lentement par la bouche, en relâchant toute tension.

Répétez pendant 3 à 5 respirations, en vous concentrant sur la relaxation et l'ancrage.

## Instructions

Étape 3 : Technique de respiration 4-7-8

Inspirez par le nez pendant 4 secondes.

Retenez votre souffle pendant 7 secondes.

Expirez par la bouche pendant 8 secondes.

- Répétez le cycle 4 à 5 fois, en ressentant un état de relaxation plus profond à chaque tour.

Étape 4 : Respiration en boîte (respiration carrée)

Inspirez par le nez pendant 4 secondes.

Retenez votre souffle pendant 4 secondes.

Expirez par la bouche pendant 4 secondes.

Faites une pause de 4 secondes avant d'inspirer à nouveau.

Répétez l'opération pendant 5 à 7 cycles, en maintenant une vitesse constante.

- rythme.



## Instructions

Étape 5 : Méditation par balayage corporel avec conscience de la respiration  
Fermez les yeux et inspirez profondément.

Prenez lentement conscience des différentes parties de votre corps, en commençant par vos orteils et en remontant jusqu'à votre tête.

À chaque inspiration, imaginez envoyer de la relaxation à cette partie du corps.

À chaque expiration, relâchez toute tension que vous pourriez ressentir.

Continuez ce processus pendant 5 à 7 minutes.

Étape 6 : Visualisation guidée

Imaginez un endroit paisible (par exemple, une forêt tranquille, une plage ou une montagne).

À chaque respiration, visualisez-vous devenir plus détendu dans cet environnement.

Concentrez-vous sur les sons, les textures et les parfums de cet espace imaginaire.

Restez dans cette visualisation pendant 5 minutes.

Étape 7 : Réflexion silencieuse et intégration

Prenez quelques instants pour rester immobile et permettre à votre corps d'absorber les effets de la pratique.

- Faites attention à tout changement dans votre respiration, votre tension musculaire ou votre état émotionnel.
- Évitez de vous précipiter, laissez le calme s'installer avant de reprendre vos activités normales.
- Lorsque vous vous sentez prêt, ramenez lentement le mouvement dans votre corps et ouvrez les yeux.

**Assurez-vous que les participants prennent des pauses entre chaque étape, ou choisissez-en simplement quelques-unes avec lesquelles votre groupe se sent à l'aise, et gardez un œil sur le groupe pour détecter toute difficulté ou tout effort respiratoire.**



## Instructions

### 3 - Réflexion et clôture

#### 3.1 Réflexion

**Respiration profonde :** Invitez les participants à s'asseoir confortablement en cercle et à prendre de profondes respirations pour se détendre et se concentrer sur l'instant présent.

**Réflexion guidée :** demandez-leur de remarquer les zones de facilité, de relaxation ou de tension persistante.

**Partage en groupe :** Offrez un espace ouvert et encourageant aux participants pour qu'ils puissent partager leurs expériences s'ils se sentent à l'aise.

**Encouragez-les à exprimer les sensations, pensées ou émotions ressenties pendant la séance.**

#### 3.2 Discussion des informations couvertes

**Résumez les principaux points à retenir de la séance, en renforçant le lien entre la respiration, la méditation et le repos physique.**

**Discutez du rôle de la respiration consciente dans la réduction du stress, l'amélioration de la concentration et le soutien à la relaxation.**

**Proposez des idées pratiques sur la manière dont les participants peuvent intégrer ces techniques dans leurs routines, par exemple avant de dormir ou pendant les moments de tension.**

**Encouragez-les à considérer la respiration comme un outil flexible et adaptable qu'ils peuvent utiliser à tout moment lorsqu'ils ont besoin de se réinitialiser et de se ressourcer.**

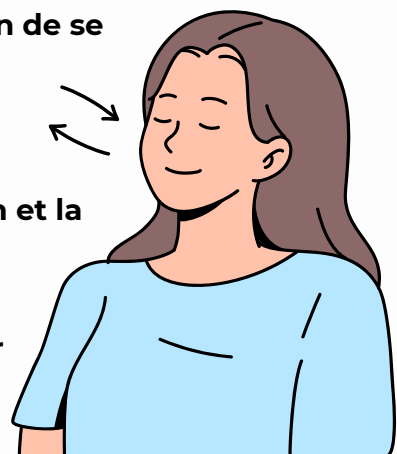
#### 3.3 Clôture

**Encouragez les participants à pratiquer régulièrement la respiration et la méditation.**

**Proposez un point hebdomadaire pour réfléchir aux progrès.**

**Exprimez votre appréciation pour leur participation et rappelez-leur**

- de revoir le manuel pour des conseils continus.

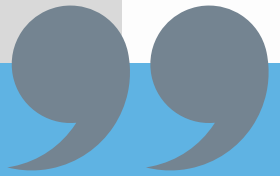


## Questions de réflexion

Comment vous sentez-vous après cette pratique de respiration et de méditation ?

Pouvez-vous identifier les zones de votre corps où vous vous sentez le plus à l'aise en ce moment ?

**Le souffle est le pont qui relie la vie à la conscience.**



Quelle technique de respiration vous a semblé la plus efficace ?

Aimeriez-vous nous parler de votre havre de paix ? Où était-il ? Y a-t-il un souvenir derrière ce lieu que vous aimeriez partager avec nous ?

Que prévoyez-vous d'intégrer à votre vie quotidienne en matière de respiration et de méditation pour libérer le stress ?







Site Internet du projet:  
<https://rest7.eu/>

## Partenaires du projet



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

**Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886**



**Co-funded by  
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leur auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.