



NIVEAU 2 · APPROFONDISSEMENT

Carnet de pratique

Relaxation dynamique & visualisation

MODULE 1

Relaxation dynamique

Une détente active : le corps bouge doucement, l'esprit observe. Chaque mouvement est suivi d'une pause d'intégration.

1er degré (debout)**PRATIQUE**

Montez les épaules à l'inspir, relâchez à l'expir — pause. Ouvrez les bras, ramenez — pause. Ressentez à chaque fois.

MODULE 2

Visualisation

Imaginer avec ses cinq sens, c'est déjà ressentir.

Le lieu ressource**PRATIQUE**

Un lieu réel ou imaginaire où vous vous sentez bien. Couleurs, sons, sensations. Associez-lui un signe pour le retrouver.

Projection positive**PRATIQUE**

Imaginez un moment à venir en vous voyant calme et posé. On installe un état, on ne programme pas un résultat.

MODULE 3

Stress & sommeil

Mettre les outils au service du quotidien.

Le calme express**PRATIQUE**

3 soupirs de détente → relâcher mâchoire/mains/ventre → rappeler le lieu ressource. 3 minutes.

Préparer le sommeil

PRATIQUE

Allongé, expiration longue, corps qui s'alourdit. Déposez les pensées « sur une étagère » ; elles seront là demain.

Journal de pratique — semaine 1

Notez chaque jour votre pratique : quel exercice, combien de temps, et une sensation ressentie.

Jour	Exercice pratiqué	Durée	Ressenti
Jour 1			
Jour 2			
Jour 3			
Jour 4			
Jour 5			
Jour 6			
Jour 7			

Astuce : mieux vaut 5 minutes chaque jour qu'une heure de temps en temps. La régularité fait toute la différence.

Ce carnet accompagne votre parcours en ligne sur **portail-sophrologie.net**. Les exercices sont proposés dans un cadre de bien-être et de développement personnel ; ils ne remplacent pas un avis médical.