



**Se connecter à
son corps pour
alléger sa tête**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Le corps est la porte d'entrée de l'esprit

Nous sommes des êtres humains,
notre corps est une enveloppe,
des organes y vivent, s'y régénèrent, une âme y siège.

Pour être à l'équilibre, nous avons besoin de nous ancrer, de respirer, d'avoir conscience de ce qui se passe en nous et autour de nous, vivre l'instant présent et s'octroyer des pauses et ne pas courir constamment.

« VIVRE, c'est être dans l'instant présent.
EXISTER, c'est en être conscient et en jouir. »

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

SE CONNECTER À SON CORPS POUR ALLÉGER SA TÊTE...

OUI MAIS COMMENT ?

1. S'ANCRER
2. EXPLORER LA CONNEXION CORPS-ESPRIT
3. TOUCHER ET ETRE TOUCHÉ
4. PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE
5. SE DECONNECTER DES TECHNOLOGIES

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



S'ancrer.

Se connecter à son corps & à ses sensations

Régulièrement,
Avec une attitude de curiosité et sans jugement,
ni de réparer quoi que ce soit.

posez-vous les questions suivantes
et
tentez de ressentir les réponses,
physiquement, plutôt que de les penser

- Qu'est-ce que ça fait d'être dans mon corps, en ce moment?
- Quelles sensations est-ce que je ressens, en ce moment dans mon corps?
- Y a-t-il des parties de mon corps que je ne peux pas sentir?
- Y a-t-il des parties de mon corps que je ne veux pas ressentir?

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Explorer la connexion corps-esprit

Avec l'aide d'un naturopathe

Analyser, faire le bilan de l'énergie vitale des 4 corps:
Mental, physique, émotionnel, et spirituel

Afin de rééquilibrer toutes les sphères

- Identifier les facteurs de stress, d'anxiété
- Identifier les éMAUtions
- Identifier les déséquilibres, les carences, les surcharges
- Connaître les ressources de la personne, ses besoins, et ses envies

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Toucher & être Touché

**Explorer le sens du toucher pour
se reconnecter à son corps physique**

se connecter au côté sensoriel de la vie, par le toucher et le mouvement,
peut aider à devenir plus engagé et présent dans l'instant.

- Auto-massage / Do In
- Massages
- Réflexologies plantaires, palmaires auriculaires

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Pratiquer la pleine conscience

La pleine conscience est un outil puissant pour vous aider à vous connecter à votre corps et au moment présent; sans jugement elle peut donc se pratiquer partout et tout le temps

- **marcher en conscience**, en portant attention à vos pieds qui foulent le sol, à vos muscles qui s'activent, à votre souffle...
- **manger en conscience**, en commençant par observer la nourriture dans votre assiette, ses couleurs, ses formes. Puis, en humant le plat, enfin, en le goûtant, en prêtant attention aux saveurs et aux textures.
- **faire une méditation, ou méditation guidée**
- **pratiquer le yoga, le qi gong**, une introspection tranquille, bienveillante, qui consiste à prendre le temps de voir, de sentir comment ça va à l'intérieur de son corps.
- **pratiquer le pilate**, pour exécuter les mouvements en pleine conscience avec une attention particulière à la contraction et la position des muscles et l'alignement du corps.

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Pratiquer la pleine conscience

La pleine conscience est un outil puissant pour vous aider à vous connecter à votre corps et au moment présent; sans jugement elle peut donc se pratiquer partout et tout le temps

- **marcher en conscience**, en portant attention à vos pieds qui foulent le sol, à vos muscles qui s'activent, à votre souffle...
- **manger en conscience**, en commençant par observer la nourriture dans votre assiette, ses couleurs, ses formes. Puis, en humant le plat, enfin, en le goûtant, en prêtant attention aux saveurs et aux textures.
- **faire une méditation, ou méditation guidée**
- **pratiquer le yoga, le qi gong**, une introspection tranquille, bienveillante, qui consiste à prendre le temps de voir, de sentir comment ça va à l'intérieur de son corps.
- **pratiquer le pilate**, pour exécuter les mouvements en pleine conscience avec une attention particulière à la contraction et la position des muscles et l'alignement du corps.

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Se déconnecter des technologies

Les médias sociaux connectent les gens,
mais lorsqu'ils deviennent votre mode d'interaction par défaut,
ils peuvent aussi vous déconnecter

- désactiver les notifications et les alertes
- éteindre son téléphone sur des durées déterminées dans la journée en mode « ne pas déranger »
- en famille, aux repas, poser le téléphone en dehors de la pièce
- se déconnecter une heure avant le coucher
- le matin, prendre le temps de s'étirer, de profiter d'un instant en famille ou d'un instant de calme en regardant le lever du soleil avec une tasse de votre élixir préféré
- écrire ses sentiments au réveil ou au coucher avec ses moments de gratitude quotidiens

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Pour plus de réponses à vos questions,
venez me rencontrer
aux éMAUtions

www.emautions.com

07 77 67 64 67



**VOUS AVEZ
AIMÉ ?**



LIKEZ



PARTAGEZ



**ABONNEZ-
VOUS**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024