

Kenza BOULAHLIB - Therapeute Integratif

Guide d Apaisement Interieur & Respiration Consciente

Bienvenue dans votre guide pratique offert.

1. La Respiration Coherence Cardiaque : 5 secondes dinspiration, 5 secondes dexpiration.
2. L Ancrage Sensoriel 5-4-3-2-1 : Nommez 5 objets visibles, 4 textures, 3 sons, 2 odeurs, 1 emotion.
3. Le Scan Corporel Apaisant : Relachez la machoire, les epaules, le ventre et le dos.
4. La Pause Emotionnelle : Accueillez ce que vous ressentez sans jugement.
5. Le Soupir Physiologique : Deux inspirations par le nez, une longue expiration par la bouche.

Cabinet & Teleconsultation : kb.kenzaboulahlib.com