



L'OBJET DE CONCENTRATION

Description : focaliser son attention sur un élément virtuel (objet : pas de personne).

Position de départ : Assis, dos droit, bras relâchés, mains sur les cuisses. Yeux fermés. La position restera statique.

Consignes :

Enchaînement à faire 1 fois :

- ✓ Se concentrer sur ses points d'appuis,
- ✓ Puis sur sa respiration calme et naturelle.
- ✓ Imaginer tous les détails d'un élément virtuel : forme, contour, volume, couleur, matière, texture.
- ✓ Accueillir les sensations.