



1 - La Potion Magique



Bois 1 à 2 gorgées d'eau en prenant le temps de la mâcher.

Prends soin de tes réflexes avec Arc-en-flex®



5 - La vibration du AUM



Fais vibrer le son A puis O dans ta gorge et finis par le son M sur tes lèvres fermées : A-O-M.

Prends soin de tes réflexes avec Arc-en-flex®



2 - Respiration



Une main sur le ventre. Fais 3 grandes respirations.

Prends soin de tes réflexes avec Arc-en-flex®



6 - Poisson bisou



Pose tes pouces sur tes mâchoires et les autres doigts derrière ta tête, fais des bisous comme un petit poisson.

Prends soin de tes réflexes avec Arc-en-flex®



3 - Réveil du centre



Mets-toi en boule comme un hérisson puis ouvre-toi comme une étoile de mer. Recommence.

Prends soin de tes réflexes avec Arc-en-flex®



7 - Tapotements



Tapote 3 fois sur le rythme "1-2, Tcha-tcha-tcha" sur : ta poitrine, tes 2 épaules, tes 2 coudes, dans tes 2 mains, tes 2 hanches, tes 2 genoux et 2 voûtes plantaires.

Prends soin de tes réflexes avec Arc-en-flex®



4 - Câlin



Prends-toi dans les bras, mains sous les aisselles et berce-toi de droite à gauche à ton rythme.

Prends soin de tes réflexes avec Arc-en-flex®

Expérimente les propositions de ces cartes.



Trouve un praticien réflexes près de chez toi sur l'annuaire Arc-en-flex®



"Je libère ma parole."

Renforcement du sentiment de lien

Renforcement du sentiment d'amour

Paix intérieure



Visage



Redressement de la tête



Enracinement

Réflexes soutenus en priorité dans cet exercice.



"Je me nourris de ce qui est bon pour moi."

Hydratation

Disponibilité

Détente



Moro



RPP



Visage

Réflexes soutenus en priorité dans cet exercice.



"Je me connecte à mon intuition."

Renforcement du sentiment de lien

Renforcement du sentiment d'amour

Paix intérieure



Visage



Babkin



Pavlov

Réflexes soutenus en priorité dans cet exercice.



"Je suis en sécurité."

Activation du système nerveux parasympathique

Reconnexion / Apaisement

Gain d'énergie / Détente



Moro



Respiration



Radiation du nombril

Réflexes soutenus en priorité dans cet exercice.



"J'ai confiance."

Sécurité intérieure

Détente globale

Gain d'énergie



Moro



Attachement



Pavlov

Réflexes soutenus en priorité dans cet exercice.



"Je me recentre."

Centrage

Détente / Joie

Déconnexion



Moro



RTL



Radiation du nombril



Landau

Réflexes soutenus en priorité dans cet exercice.

www.arc-en-flex.fr



Prends soin de tes réflexes avec Arc-en-flex®



"Je m'aime."

Renforcement du sentiment de lien

Renforcement du sentiment d'amour

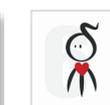
Paix intérieure



Moro



Traction des mains



Attachement

Réflexes soutenus en priorité dans cet exercice.