

**OBJECTIF :** arriver à un état de somnolence tout en restant conscient des stimuli extérieurs

**Installation :** assis tête posée sur les bras ou contre un mur. Attention jambes décroisées .

Casque ou oreillettes (musique douce, naturelle ou paroles monotones)

**Respiration lente**

**3 à 4 mouvements de respiration lente décomposée.**

Relier chaque partie de corps à son esprit pour diminuer les pressions.

Durée 20 minutes.