



Moment de détente avec Nino le petit blaireau

(durée : 2 à 4 minutes – musique douce en fond, choisie par vos soins)

Script

Installe-toi confortablement...

Tu peux t'allonger ou t'asseoir tranquillement.

(pause)

Quand tu es prêt,
ferme doucement les yeux.

(pause)

Imagine que tu es comme Nino le petit blaireau.
Nino est fort,
mais ce soir,
il a le droit de se reposer.

(pause)

Pose une main sur ton ventre.

Respire lentement par le nez...
comme si tu sentais l'odeur de la forêt.

(pause)

Puis souffle doucement par la bouche...
comme si tu soufflais sur une plume.

(pause)

Encore une fois...
respire doucement...

(pause)

et souffle lentement.

(pause un peu plus longue)

Imagine la lune dans le ciel.

Elle brille calmement.

Elle ne se presse pas.

(pause)

Toi non plus,

tu n'as rien à faire,

juste à te reposer.

(pause)

Si des pensées arrivent,

laisse-les passer...

comme des nuages qui glissent doucement.

(pause)

Dis-toi dans ta tête :

Je suis en sécurité.

(pause)

Je peux me reposer.

(pause)

Comme Nino, j'ai le droit à la douceur.

(pause longue)

Respire encore une fois, tranquillement...

(pause)

Et maintenant,

laisse ton corps devenir lourd...

de plus en plus calme...

(pause)

Tu peux rester ici,

dans ce calme,

et glisser doucement vers la sieste
ou vers le sommeil.

Avec tout mon amour et beaucoup de douceur.

Mamie Coco

Naturo-Zen