



MÉDITATIONS EXPRESS

Des méditations rapides et accessibles à
pratiquer partout, en quelques minutes
seulement.

GUIDE

MÉDITATIONS EXPRESS

Des méditations rapides et accessibles à pratiquer partout, en quelques minutes seulement.

Pourquoi des méditations express ?

Parce qu'il n'est pas toujours facile de trouver du temps, ces méditations express permettent de :

- créer des pauses bien-être rapides
- se recentrer en quelques instants
- retrouver du calme même dans une journée chargée

Comment les utiliser ?

- ✓ Lisez ou mémorisez les étapes.
- ✓ Pratiquez là où vous êtes (assis, debout, transport...).
- ✓ Quelques respirations suffisent pour en ressentir les effets.

Méditation 1 – 3 respirations conscientes

1. Fermez les yeux ou portez votre attention à l'intérieur.
2. Inspirez lentement en pensant : "Je me pose".
3. Expirez lentement en pensant : "Je relâche".
4. Faites cela 3 fois. Puis ouvrez les yeux doucement.

Méditation 2 – Pause du présent

1. Observez 3 choses autour de vous.
2. Sentez 3 sensations dans votre corps.
3. Inspirez profondément.
4. Expirez et revenez ici et maintenant.

Méditation 3 – Sourire intérieur

1. Inspirez profondément.
2. À l'expiration, dessinez un léger sourire intérieur (réel ou imaginaire).
3. Ressentez la douceur et la détente que cela apporte.
4. Restez dans cette énergie quelques instants.

Méditation 4 – Pause gratitude

1. Pensez à une chose simple et positive de votre journée.
2. Respirez tranquillement en vous en souvenant.
3. Laissez un sourire intérieur vous accompagner.

"Quelques secondes de présence peuvent suffire à apaiser une journée entière."

Découvrir sur aime-etre.fr

Des méditations guidées audio sont disponibles en accès libre ou réservé. Laissez-vous simplement porter par la voix et l'ambiance sonore pour pratiquer en toute simplicité.

prenez soin de vous



Merci pour votre présence.
Chaque pas compte.
à bientôt sur aime-etre.fr

Envie de contenu exclusif ?

Rejoignez la newsletter Aime Être
Scannez ce QR code ou visitez :

