

Les prémices des **vacances**

Directrice de l'Institut de formation à la sophrologie^(), Catherine Aliotta vous accompagne tout au long de l'année sur le chemin de la sérénité. Aujourd'hui, un exercice vous permettant de lâcher prise.*

A la veille d'une longue coupure, vous voulez absolument clore certains dossiers pour partir l'esprit tranquille. Il faut pourtant vous habituer progressivement à lâcher prise, à relâcher la pression. Faites-vous une liste de sujets prioritaires à traiter. Le reste attendra votre retour ! Mais sans plus attendre, je vous conseille un exercice assez simple, à répéter trois fois. Debout, vous inspirez par la bouche et bloquez votre respiration en posant vos index sur les narines afin de vous boucher le nez. Penchez-vous légèrement en avant, faites monter la pression de l'air dans vos narines. Lâchez les index et libérez la pression du nez. Imaginez évacuer



tout le stress accumulé lors de cette expiration. Reprenez une respiration naturelle et redressez-vous doucement. Accueillez les sensations de calme qu'il vous procure.

() À 42 ans, Catherine Aliotta est également présidente de la Chambre syndicale de la sophrologie. Elle est l'auteure d'un livre intitulé « Pratiquer la sophrologie au quotidien », publié chez InterEditions.*