

# Détente à la carte

Vous trouverez ici des exercices simples de détente. Vous pouvez les pratiquer n'importe où et n'importe quand. Essayez et constatez leurs effets bénéfiques.

**A propos: une pause relaxante quotidienne de 20 minutes apporte un bénéfice prouvé pour votre santé.**



## RESPIRATION

Inspirez lentement en comptant jusqu'à 5 – bloquez un bref instant et expirez en comptant jusqu'à 8. Répétez 5 fois par exemple.



## RESPIRATION

Inspirez par le nez et expirez par la bouche en pinçant légèrement les lèvres.



## PIEDS

Bougez vos orteils dans vos chaussures: contractez-les, allongez-les, tournez-les plusieurs fois de suite.



## ÉPAULES

Inspirez en tirant vos épaules vers le haut. Bloquez un instant, puis relâchez en expirant.



## MUSCULATURE

Posez vos deux mains sur vos cuisses. Faites le poing d'un côté pendant 15 secondes, puis relâchez pendant 45 à 60 secondes et comparez avec l'autre main.



## PRENEZ VOTRE POULS

Joignez les paumes de vos mains. Sentez battre votre pouls entre vos deux pouces, vos deux index, vos deux majeurs, etc.



## RIRE

Rire peut vous détendre. Pensez à une situation amusante et riez!



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Avant ou après une séance, faites une promenade d'au moins 10 minutes pour vous vider la tête.



## YEUX

Frottez vos mains pour les réchauffer. Posez-les pendant 3 minutes sur vos yeux de manière à ne plus voir de lumière du tout. Sentez la chaleur de vos mains.



## VOYAGER PAR LA PENSÉE

Fermez les yeux et rappelez-vous un moment particulièrement agréable, par exemple un tendre baiser.



## SIESTE

Accordez-vous un petit somme, si possible après le repas de midi.



## CONTENTEMENT

Fermez les yeux et rappelez-vous un endroit ou une situation où vous avez ressenti du contentement et de la sérénité.