

LA BOÎTE À OUTILS

DE LA

Relaxation

Lara Histel-Barontini

Préface d'Inès Leonarduzzi

50

outils

clés en main

+

17

podcasts
d'exercices

+

3

vidéos
d'approfondissement

DUNOD

Couverture et maquette : mokmok.agency

Mise en page : Belle Page

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--



© Dunod, 2021

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-081119-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

VOUS AUSSI, AYEZ LE RÉFLEXE

Boîte à outils

Des outils classés par dossiers thématiques

5 DOSSIER

IMAGE DE MARQUE ET NOTORIÉTÉ

“ Être le meilleur est bien, car tu es le premier. Être unique est encore mieux car tu es le seul. ”

Wilson Kanadi

Une présentation visuelle de chaque outil

Exercices

EXERCICE 1 : PHÉNOMÈNE DE CONCENTRATION

- Formez les galets, représentez-les avec le chiffre 1.
- Lorsque vous le voyez clairement en pensée, effacez de votre esprit l'image du chiffre 1.
- Représentez-vous le chiffre 2. Continuez ainsi jusqu'à 10.

EXERCICE 2 : LA MÉTHODE DE « L'ÉCOUTE AVEC LE CŒUR »

La technique se résume en cinq questions

- Qu'a-t-on ressenti ?

Quelle émotion avez-vous ressentie ?

Qu'est-ce qui a été le plus difficile pour vous ?

Outil 33 Le Personal Branding

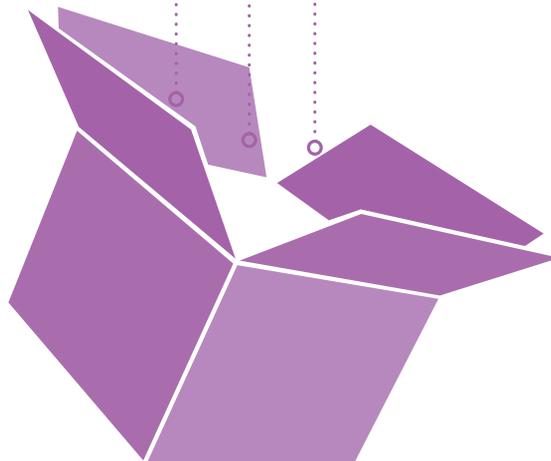
En quelques mots

Le Personal Branding ou la gestion de sa marque personnelle est un outil de réflexion et de mise en œuvre d'actions définies visant à contribuer à la construction de son image personnelle. En marketing de soi, le Personal Branding est l'ensemble des moyens techniques et canaux que l'on va utiliser afin de construire son identité de manière visible et se promouvoir de façon pertinente et efficace. À l'instar des entreprises qui créent des marques, les talents, ceux qui développent leur notoriété et travaillent leur image, il est possible d'être utile de construire et mettre en avant sa propre « marque ».

LES COMPOSANTES DE LA VALEUR DE L'EXPÉRIENCE POUR LE CLIENT

Composants de la valeur perçue dans l'expérience	Raisonnements apportés par l'entreprise à l'origine de cette valeur
Maîtrise Fait économiser ou gagner de l'argent	des offres spéciales, des ventes flash, des rabais, le gagner ses clients, des départs gratuits
Temps Fait gagner du temps ou respecte l'impératif soustraite par le client	une ouverture, une longueur, un

Des exemples, cas ou exercices pour approfondir



La Boîte à outils

DES OUTILS OPÉRATIONNELS TOUT DE SUITE

MEGA Boîtes à Outils

Agilité – 100 outils

Coordonnée par N. Van Laethem

Manager leader – 100 outils

Coordonnée par P. Bélorgey,

N. Van Laethem

Digital en entreprise – 100 outils

Coordonnée par C. Lejealle

Petite Boîte à outils

Génération de leads

P. Gastaud

Instagram

C. Pellerin

Podcast

V. Béjot

MÉTIER

Acheteur, 3^e éd.

S. Canonne, Ph. Petit

Auditeur financier, 2^e éd.

S. Boccon-Gibod, E. Vilmint

Chef de projet, 2^e éd.

J. Maes, F. Debois

Chief Digital Officer

E. Métais-Wiersch, D. Autissier

Chief Happiness Officer

A. Motte, S. Larabi, S. Boutet

Coaching, 3^e éd.

B. Ammiar, O. Kohneh-Chahr

Commercial, 3^e éd.

P. Bélorgey, S. Mercier

Communication, 4^e éd.

B. Jézéquel, Ph. Gérard

Community Manager, 2^e éd.

C. Pellerin

Comptabilité, 2^e éd.

B. Bachy

Consultant, 2^e éd.

P. Stern, J.-M. Schoettl

Contrôle de gestion

C. Selmer

Création d'entreprise, 2020

C. Léger-Jarniou, G. Kalousis

CSE

A.-L. Smaguine

E-commerce

C. Delabre

Expérience client 2^e éd.

L. Chabry, F. Gillet-Goinard, R. Jourdan

Formateurs, 4^e éd.

F. Bouchut, F. Cuisiniez, I. Cauden

Freelance

S. Moran

Inbound marketing et growth hacking

S. Truphème, Ph. Gastaud

Libraire

C. Meneghetti, J.-C. Millois

Management, 2^e éd.

P. Stern, J.-M. Schoettl

Manager de managers

A. Hamayon, J. Isoré, J.-P. Testa

Marketing, 3^e éd.

N. Van Laethem, B. Durand-Mégret

Marketing digital, 2^e éd.

S. Truphème, Ph. Gastaud

Négociation, 2^e éd.

P. Stern, J. Mouton

Qualité, 4^e éd.

F. Gillet-Goinard, B. Seno

Responsable financier, 3^e éd.

C. Selmer

Ressources Humaines, 3^e éd.

A. Haegel

Santé – Sécurité – Environnement, 3^e éd.

F. Gillet-Goinard, C. Monar

Speaker-conférencier

C. Morlet, B. Deloupy

TPE

G. Ducret

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Accompagnement professionnel

M.-L. Barthélémy, H. Le Pennec

Animer vos réunions

F. Gillet-Goinard, L. Maim

Conduite du changement et de la transformation, 2^e éd.

D. Autissier, J.M. Moutot, K. Johnson, E. Métais

Créativité, 3^e éd.

F. Debois, A. Groff, E. Chenevier

Design management

B. Szostak, F. Lenfant

Design thinking

E. Brunet

Développement durable et RSE

V. Maymo, G. Murat

Dialogue en entreprise

A. Stimec, A. Benitah

Écrire pour le Web

M. Gani

Écrits professionnels

V. Le Broussois

Gestion des conflits, 2^e éd.

J. Salzer, A. Stimec

Innovation, 2^e éd.

G. Benoit-Cervantes

Innovation managériale

D. Autissier, E. Métais, J.-M. Peretti

Intelligence collective, 2^e éd.

B. Arnaud, S. Caruso-Cahn

Lean, 2^e éd.

R. Demetrescoux

Leadership, 2^e éd.

J.-P. Testa, J. Lafargue, V. Tilhet-Coartet

Management transversal, 2^e éd.

J.-P. Testa, B. Déroulède

Marketing vidéo

T. Gasio

Mind mapping, 2^e éd.

X. Delengaigne, M.-R. Delengaigne

Mon parcours professionnel

F. Gillet-Goinard, B. Seno

Organisation, 2^e éd.

B. Pommeret

Orthographe

A. Ponsonnet

Pensée visuelle

C. Tsiang, B. Lhuillier

Prendre la parole en public

A. Leibovitz

Réseaux sociaux, 4^e éd.

C. Bladier

Sécurité économique

N. Moinet

Soft skills

N. Van Laethem, J.-M. Josset

Stratégie, 3^e éd.

B. Giboin

Stratégie Big Data

R. Risoan, R. Jouin

Stratégie digitale omnicanale

C. Headley, C. Lejealle

Supply chain

A. Perrot, Ph. Villemus

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Bien-être au travail, 2^e éd.

C. Huet, G. Rohou, L. Thomas

Confiance en soi

A. Leibovitz

Développement personnel

L. Lagarde

Efficacité professionnelle

P. Bélorgey

Gestion du stress

G. du Penhoat

Gestion du temps, 2^e éd.

P. Bélorgey

Intelligence émotionnelle, 2^e éd.

C. Peres-Court, M.-E. Launet

Personal Branding

S. Moran, N. Van Laethem

Motivation

S. Micheau-Thomazeau, L. Thomas

Pleine conscience au travail

S. Labouesse, N. Van Laethem

Psychologie positive au travail

B. Arnaud, E. Mellet

Santé au travail

C. Vasey

Préface

Il paraît que le yoga ne se pratique pas, que c'est notre état naturel. Pratique millénaire, il ne répond pas aux diktats des modes et des injonctions Instagram, comme on pourrait aisément l'imaginer à en voir l'engouement qu'il génère. Le yoga apaise, mais pas seulement. Il ancre dans le moment présent, le seul endroit où on existe vraiment. Ce que je préfère dans le yoga, c'est sans doute son rapport à la nature. Posture de la montagne, posture du dauphin, salutation au soleil, chien tête en bas... Le yoga est une ode aux êtres vivants, invitant à l'humilité nécessaire pour s'ouvrir à soi et au monde. Il partage ainsi une valeur cardinale avec l'écologie : prendre soin de soi et de ce qui nous entoure de sorte à durer le plus longtemps possible.

À mes débuts, j'ai constaté que le yoga s'accommodait chaque jour à ma manière de vivre chahutée. J'ai réalisé qu'à tout moment, je pouvais le pratiquer. Dans un train ou lors d'une escale dans un aéroport, au bureau comme sur une plage, dans un couloir ou dans un jardin. Si je suis fatiguée, je prends des postures plus lentes, qui délassent mon corps tendu ; je peux même rester quasi immobile. Si je suis en forme, je peux opter pour une pratique tonique. Aucun instrument n'est requis. Juste mon corps. Juste ma conscience. Le yoga est aussi un partage. Ces moments d'alignement sont parmi les plus beaux que je partage avec ma mère, qui s'est prise au jeu en le pratiquant de manière lente mais qui, d'après ses propres mots, l'apaise immensément. Et puis un jour, bientôt, je pratiquerai aux côtés de mon petit garçon, que j'initierai. Il pourra travailler sa souplesse, son équilibre et son souffle. Car le yoga ne nécessite aucun outil, se pratique partout et s'adapte à chaque être humain. Si je ne décris pas là un sport des plus durables et naturels, c'est que je n'ai rien compris !

Le yoga a fait partie des grands chamboulements de ma vie. Il m'a accompagné comme un ami fidèle quand j'ai traversé un de mes plus grands moments de solitude. C'est bien simple, le yoga a donné envie à mon âme d'habiter mon corps. Il a contribué à mon éducation sentimentale envers moi-même en m'enseignant l'amour pour soi et à considérer les moindres de mes actions quotidiennes. Iyengar, illustre professeur de yoga, disait cette chose magnifique que l'action, c'est le mouvement avec intelligence. Le monde est rempli de mouvements mais ce dont il a le plus besoin, c'est de mouvements conscients. Et pour cause, la conscience est le début de tout progrès. Plus que jamais, nous avons besoin de connaissances et de reconnaissance, de conscience, de souplesse, de force et de persévérance. Autant de qualités que la pratique du yoga développe, au fil des *flows* et des *asanas*. Le yoga nous enseigne que la vie est une respiration. J'inspire et j'expire. On reçoit la vie, les énergies et l'amour. On nourrit son corps, son âme dans une inspiration continue, tout du long. Dans une expiration, on libère sa force et on donne ce qu'on a de meilleur. Il est une hygiène de vie : durer pour voir tout autour durer aussi. Ce livre est une bénédiction, j'ai tant appris en le lisant. Lara Histel-Barontini nous offre, avec une simplicité déconcertante et un regard certain pour la santé, ses méthodes pour créer notre pratique du yoga.

Infiniment merci Lara.

Inès Leonarduzzi, CEO *Digital for the Planet*

Avant-propos

“

Le secret de la santé du corps et de l'esprit est de ne pas demeurer dans le passé, de ne pas s'inquiéter de l'avenir ni d'anticiper les ennuis, mais de se concentrer sur le présent avec sagesse et sincérité.

Bouddha

La relaxation, un bien grand mot qui regroupe une quantité de techniques... Taper ce mot sur un moteur de recherche peut donner le vertige. J'ai pensé ce livre comme la boîte à outils que j'aurais aimé avoir sous le coude il y a dix ans. Des outils simples, pratiques, efficaces et adaptés à toutes les situations du quotidien. J'écris ces lignes en pleine pandémie et cet ouvrage prend alors encore plus de sens dans sa transmission et son utilisation dans votre vie de tous les jours : en télétravail, avec les enfants à la maison, dans les transports... ou encore avec le port du masque.

La Boîte à outils de la Relaxation recense toutes les techniques de relaxation existantes à l'heure actuelle : la respiration – appelée également « *breathwork* » ou « *pranayama* » –, la sophrologie, l'hypnose, les méthodes psychocorporelles, la méditation, le yoga, l'auto-massage, l'art-thérapie, l'EFT... Je vous invite à les découvrir et, surtout, à les expérimenter, à vous les approprier. Suivant vos envies, vos besoins, un ou plusieurs outils seront adaptés.

Cerise sur le gâteau, j'ai réalisé vingt podcasts et trois vidéos pour vous guider dans cette expérimentation et vous accompagner dans votre lecture. Comme le dit si bien Swami Sivananda : « Un gramme de pratique vaut mieux qu'une tonne de théorie. »

Allez-y, expérimentez, pratiquez encore et encore...

Sommaire des vidéos et des podcasts

Certains outils sont accompagnés de vidéos et de podcasts, accessibles par QR Codes, qui complètent, développent et illustrent le propos.

Vidéos

- La respiration du lion (outil 9)
- L'EFT : *Emotional Freedom Technique* (outil 28)
- Le yoga du visage : s'apaiser (outil 47)

Podcasts

- La pleine conscience du souffle (outil 2)
- La cohérence cardiaque (outil 5)
- L'exercice du cou (outil 7)
- La respiration du lion (outil 9)
- Le balayage corporel : se reconnecter (outil 13)
- Le *training* autogène de Schultz (outil 22)
- Le yoga du sommeil (outil 24)
- L'EFT : *Emotional Freedom Technique* (outil 28)
- Bien démarrer la journée (outil 31)
- Se relaxer dans les transports (outil 32)
- Favoriser le sommeil (outil 38)
- STOP : prendre le temps de souffler (outil 41)
- La micro-sieste : récupérer (outil 42)
- Le pompage des épaules (outil 45)
- Le yoga du visage : s'apaiser (outil 47)
- La bulle de calme : gérer son stress (outil 49)
- Le yoga express assis (outil 50)

Sommaire

Préface	7
Avant-propos	8
Introduction	12
DOSSIER 1	
SE CONNECTER À SA RESPIRATION	16
• <i>Outil 1</i> La respiration abdominale	18
• <i>Outil 2</i> La pleine conscience du souffle (►podcast)	20
• <i>Outil 3</i> La respiration carrée	22
• <i>Outil 4</i> La respiration alternée	24
• <i>Outil 5</i> La cohérence cardiaque (►podcast)	28
• <i>Outil 6</i> La respiration du crâne brillant	30
• <i>Outil 7</i> L'exercice du cou (►podcast)	32
• <i>Outil 8</i> La respiration de l'abeille	34
• <i>Outil 9</i> La respiration du lion (avec vidéo + ►podcast)	36
• <i>Outil 10</i> La respiration complète	40
DOSSIER 2	
PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS	44
• <i>Outil 11</i> La relaxation progressive de Jacobson	46
• <i>Outil 12</i> Le <i>mindful yoga</i>	48
• <i>Outil 13</i> Le balayage corporel : se reconnecter (►podcast)	52
• <i>Outil 14</i> Les 5 Tibétains	54
• <i>Outil 15</i> La sophro-contemplation du schéma corporel	56
• <i>Outil 16</i> La salutation au soleil	58
• <i>Outil 17</i> Le yoga des yeux	62
• <i>Outil 18</i> Le <i>Do In</i> : automassage shiatsu	64
• <i>Outil 19</i> La méditation du raisin sec	68
• <i>Outil 20</i> Le yoga sur chaise	70
• <i>Outil 21</i> Les étirements <i>Makko-Ho</i>	72
DOSSIER 3	
APAIER SON ESPRIT	76
• <i>Outil 22</i> Le <i>training</i> autogène de Schultz (►podcast)	80
• <i>Outil 23</i> Le karaté sophrologique : canaliser ses pulsions	82
• <i>Outil 24</i> Le yoga du sommeil (►podcast)	84
• <i>Outil 25</i> L'autohypnose	86
• <i>Outil 26</i> Le mandala : développer sa créativité	88
• <i>Outil 27</i> Le yoga du son	92
• <i>Outil 28</i> L'EFT : <i>Emotional Freedom Technique</i> (avec vidéo + ►podcast)	96
• <i>Outil 29</i> Le yoga des mains	98
• <i>Outil 30</i> Le <i>Shinrin-yoku</i> : se ressourcer	102

DOSSIER 4	SE RELAXER AU QUOTIDIEN	104
	• <i>Outil 31</i> Bien démarrer la journée (►podcast)	108
	• <i>Outil 32</i> Se relaxer dans les transports (►podcast)	112
	• <i>Outil 33</i> Zen au bureau et en télétravail	114
	• <i>Outil 34</i> Se relaxer à la pause déjeuner	118
	• <i>Outil 35</i> Se détendre après une journée de travail	120
	• <i>Outil 36</i> Récupérer après le sport	122
	• <i>Outil 37</i> Prévenir et soulager le mal de dos	126
	• <i>Outil 38</i> Favoriser le sommeil (►podcast)	128
	• <i>Outil 39</i> Entraîner son mental	130
	• <i>Outil 40</i> Mieux gérer ses angoisses et ses phobies	134
DOSSIER 5	SOS RELAXATION : 10 OUTILS	138
	• <i>Outil 41</i> STOP : prendre le temps de souffler (►podcast)	142
	• <i>Outil 42</i> La micro-sieste : récupérer (►podcast)	144
	• <i>Outil 43</i> La méthode Vittoz : s'équilibrer	146
	• <i>Outil 44</i> Le yoga du rire : décompresser	150
	• <i>Outil 45</i> Le pompage des épaules : relâcher la pression (►podcast)	152
	• <i>Outil 46</i> La relaxation biodynamique : lâcher-prise	154
	• <i>Outil 47</i> Le yoga du visage : s'apaiser (avec vidéo + ►podcast)	160
	• <i>Outil 48</i> Le <i>Trataka</i> : se (re)concentrer	162
	• <i>Outil 49</i> La bulle de calme : gérer son stress (►podcast)	166
	• <i>Outil 50</i> Le yoga express assis (►podcast)	168
	21 jours pour	
	Tenir mon journal de gratitude	172
	Mettre en place mon programme de relaxation	178
	Zen et relax en télétravail	
	Comment organiser ma journée de télétravail ?	181
	Conclusion	184
	Témoignages	186
	Remerciements	189
	Bibliographie	190

Introduction

Trente-huit ans, oui vous avez bien lu trente-huit ans de pratique... J'ai fait ma première séance de relaxation in utero-sophro-relaxation préparation à l'accouchement, il y a trente-huit ans pour être exacte. Car oui, j'ai pour ainsi dire été baignée dedans, avec une maman connectée à la nature pratiquant la pleine conscience au quotidien, et une enfance en pleine nature entre la Drôme provençale et l'Ardèche. De ce fait, j'accompagne depuis plusieurs années des entreprises et des particuliers dans leur chemin vers la relaxation : podcasts, articles, vidéos, (visio)conférences, séminaires, consultations... Au fil des années, je me suis constitué une boîte à outils avec toutes les techniques existantes. Étudiante en égyptologie, retail manager, puis directrice de galerie d'art à Paris, déconnectée du moment présent, de mon corps et de mon souffle... un burn-out en 2012 m'a obligée à me reconnecter.

Je vous propose aujourd'hui de cheminer ensemble vers la relaxation et de vous transmettre toutes les techniques que je pratique et transmets au quotidien afin que vous puissiez les intégrer naturellement au vôtre. Ce livre est ainsi organisé en cinq dossiers. Chacun de ces dossiers est fait pour vous accompagner dans votre apprentissage et votre pratique de la relaxation.

Qu'est-ce que c'est la relaxation ?

La relaxation est un ensemble de techniques qui permet de réduire les tensions physiques et mentales en agissant sur le mental et/ou sur les groupes musculaires. La relaxation pratiquée individuellement ou en groupe est une ressource **thérapeutique préventive ou curative accessible à tout le monde**.

Selon la définition du *Larousse*, la relaxation est une « détente physique et mentale résultant d'une diminution du tonus musculaire et de la tension nerveuse. [Une] méthode visant à obtenir cette détente par le contrôle conscient du tonus physique et mental afin d'apaiser les tensions internes et de consolider l'équilibre mental du sujet ».

Quelles sont les techniques utilisées en relaxation ?

Il existe de nombreuses techniques utilisant la relaxation musculaire comme le yoga, la relaxation progressive de Jacobson, l'automassage par exemple, mais également la suggestion mentale, la visualisation mentale comme l'hypnose, le *training* autogène et la sophrologie, la respiration, la méditation...

Pourquoi utiliser des outils de relaxation ?

Les méthodes de relaxation sont indiquées dans le cas de problématiques de stress, d'anxiété, d'éco-anxiété, de phobies, de gestion de la douleur (préparation à l'accouchement, préparation à une compétition sportive)... L'objectif est d'éprouver un bien-être physique, mental et émotionnel.

Où, quand et comment pratiquer ces techniques de relaxation ?

À cette question, je réponds « quand vous en avez besoin », ou même avant que vous en ayez besoin :

- à n'importe quel endroit confortable ;
- de préférence dans un endroit calme ;
- en desserrant ce qui vous entrave (ceinture, col de chemise...);
- en mettant votre téléphone en mode avion quelques minutes ;
- dans une posture assise, debout ou allongée.

Que vous ayez une, cinq ou vingt minutes, pratiquez et expérimentez ! Vous l'aurez compris, ce livre vous accompagnera tout au long de votre vie. Faites-vous confiance, fiez-vous à votre intuition, à votre besoin du moment, soyez créatif !

Contre-indications à la pratique de la relaxation

Il existe quelques contre-indications à la pratique comme la schizophrénie, les troubles cardiaques graves ainsi que la psychose paranoïaque.



Quel est mon niveau de relaxation ?

Cochez les cases correspondant à ce que vous faites

- Manger trois repas par jour
- Ne pas consulter les réseaux sociaux pendant 24 h
- Trouver un endroit tranquille pour méditer
- Être à l'écoute de mon corps
- Faire une liste de gratitude
- Faire des exercices de respiration
- Écouter de la bonne musique
- Faire du sport régulièrement
- Respecter mes besoins en sommeil
- Être à l'écoute de mes émotions
- Passer du temps en extérieur
- Nourrir des pensées positives
- Faire un câlin à un animal de compagnie
- Essayer quelque chose de nouveau

> 0 à 5 cases cochées : C'est un bon début
> 6 à 10 cases cochées : Je suis sur la bonne voie
> plus de 10 : Bravo !

8 IDÉES REÇUES



Les idées reçues concernant la relaxation sont nombreuses...

1 SE RELAXER C'EST ARRÊTER DE PENSER

C'est impossible... nous allons plutôt nous concentrer sur notre respiration ou nos sensations physiques



2 SE RELAXER C'EST ÊTRE CROYANT

La relaxation se base sur l'expérimentation et nous allons pouvoir la vivre que nous soyons croyants ou athées



3 LA RELAXATION EST UNE PRATIQUE MENTALE

Il s'agit de retrouver un lien corps et esprit, pour nous reconnecter à nos ressentis physiques



4 LA RELAXATION EST UNE TECHNIQUE COMPLIQUÉE

En expérimentant les outils de la relaxation, nous allons en ressentir tous les bénéfices immédiatement et choisir ceux qui nous correspondent



5 SE RELAXER = SE CALMER

En partie vrai, mais pas que, nous allons prendre du recul et apprendre à accueillir ce qui se présente sans jugement



6 LA RELAXATION EST RÉSERVÉE AUX FEMMES

La variété des techniques de relaxation apporte à chacun ce dont il a besoin. De plus en plus d'hommes pratiquent ces outils car ils s'adaptent à tous les moments du quotidien



7 SE RELAXER = ÊTRE SOUPLE COMME UN YOGI

En s'adaptant à chacun, la relaxation peut être pratiquée debout, assis ou allongé. Nous agissons sur la flexibilité et la souplesse du corps sans nous en apercevoir...



8 LA RELAXATION DEMANDE DU TEMPS

Se relaxer peut prendre quelques minutes et les bienfaits sont immédiats !

