


QUELQUES CONSEILS pour éviter le stress



Dans les embouteillages

- ✓ Mantras
- ✓ Exercices de respiration
- ✓ Pleine conscience

 Votre énervement ne vous fera pas avancer plus vite.

Au travail

- ✓ Mantras
- ✓ Exercices de respiration
- ✓ Pleine conscience
- ✓ Air frais
- ✓ Thé
- ✓ Verre d'eau
- ✓ Lunch avec un(e) chouette collègue
- ✓ Journée de télétravail



Apprenez à identifier vos limites et osez dire non lorsque la situation vous dépasse.



Avec les enfants

- ✓ Pleine conscience
- ✓ Yoga et enfants
- ✓ Origami
- ✓ Bain de forêt
- ✓ Mandalas



Incitez vos enfants à faire du sport, ils seront plus calmes le soir venu.

Pendant les repas

- ✓ Exercices de respiration
- ✓ Pleine conscience
- ✓ Verre d'eau
- ✓ Bain avant le repas



Prenez 1 minute pour vous apaiser avant la première bouchée.



Au coucher

- ✓ Exercices de relaxation
- ✓ Exercices de respiration
- ✓ Pleine conscience
- ✓ Air frais
- ✓ Yoga
- ✓ Tai Chi
- ✓ Un bain
- ✓ Un livre
- ✓ Mandalas
- ✓ Thé



Découvrez tous nos conseils pour une bonne nuit de sommeil !



Prenez du temps pour vous

- ✓ Prévoyez une **journée de repos**
- ✓ Trouvez un **sport** que vous aimez
- ✓ Planifiez des **moments** de pur plaisir