De la détente jour après jour

Moins de stress, plus d'énergie: 2 à 3 de ces routines simples suffisent déjà pour se faire du bien au quotidien. Essayez par vous-même!

Matin

Douches écossaises
Chaud. Froid. Etc. Ça demande un peu d'effort, mais ça stimule la circulation sanguine et le système immunitaire. Et ça met de bonne humeur!

Idées positives
Simple et efficace: se mettre dans un environnement bienfaisant dès le lever.

Eau citronnée
Le côté acide réveille: mélanger un demi-citron et 250 ml d'eau tiède (év. avec du miel).

Midi

Prendre un bain de forêt
Direction la forêt: même une petite sortie «verte» améliore la forme physique et la santé et détend.

Méditation
«Ommmmmmmm», ou une autre technique? Respirer profondément et laisser passer ses pensées 5 à 10 min suffisent déjà.

Playlist «détente»
Mieux que n'importe quel réveil: les bonnes chansons pour donner un rythme sain à la journée.

Ecouter sur Spotify

Au travail

Yoga pour la digestion
Une promenade digestive dans son salon ou au bureau: 10 min de yoga contre le coup de pompe.

→ *Vers la vidéo: css.ch/digestion-yoga*

Expirer le stress
Inspirer 4 sec, retenir 6 sec, expirer 8 sec: ne résout pas tout, mais apporte assurément quelque chose.

Mobiliser la nuque
Etirer les muscles et stimuler la circulation sanguine pour soulager les tensions: incliner la tête de chaque côté, hocher la tête de haut en bas et de gauche à droite.

→ *Plus d'informations? css.ch/nuque*

Soir

Playlist «bonne nuit»
Comme on fait son lit, on se couche. Musicalement aussi. Cette playlist aide à bien terminer la journée.

Ecouter sur Spotify

Coussin aromatisé
De l'huile de lavande dans un sachet parfumé ou juste à côté du lit: pour un effet décontractant et apaisant.

Réflexologie
Fait du bien et peut libérer des blocages dans tout le corps.

Plus d'informations? css.ch/zones-reflexes

Plus de routines relaxantes?
css.ch/relaxation

Votre santé.
Votre partenaire.