



Mémo Gestion du stress

Ce document vous est transmis à titre privé suite à votre participation à l'atelier organisé par votre direction et ne doit pas être diffusé.



Entraînements proposés

- o **10 secondes** 2 ou 3 fois par jour : (attente=détente) libération des 3 points de tension (mâchoires, épaules, poignets)
 - o **1 minute au travail** au moins une fois par jour : **pause les yeux fermés** pour faire 3 ou 4 **respirations en conscience** ou prendre **conscience de ses points d'appui** avec le sol ou la chaise
- Vous pouvez aussi vous aider de la [vidéo sur ce lien](#) pour la respiration (cohérence cardiaque 365)

/!\ je vous rappelle que tous les exercices doivent être confortables, adaptés à votre état du jour et effectués, sans forcer, en toute sécurité)



Exercices pratiqués cette semaine

Météo intérieure : il est important d'avoir conscience de son état du moment pour pouvoir être acteur de son évolution

Observation de vos points d'appuis, de votre respiration et relâchement des 3 points de tensions principaux du corps humain : mâchoires, épaules, poignets

Libération des tensions par la relaxation dynamique pour aller chercher les tensions avant de pouvoir se poser

Souffler / Inspiration courte / rétention d'air et tension douce d'une ou plusieurs parties du corps

Expiration / relâchement des tensions volontaires et involontaires

Lecture du corps – Balade intérieure : Se promener dans chaque partie de son corps des pieds à la tête ou de la tête aux pieds en essayant de prendre conscience de chaque partie du corps

Important : **Faire une reprise en douceur** pour ne pas recréer de tensions vives et garder les bienfaits de votre pause

Météo intérieure