

Pour que l'automne rime avec vitalité

Retrouver dynamisme, efficacité et productivité

- 1 Frottez vos mains
- 2 Fermez vos poings et effectuer des rotations (10 fois – dans un sens puis dans l'autre)
- 3 Ouvrez et refermer vos poings (10 fois)
- 4 Respirez en conscience et surtout souriez !



Restez motivé et améliorez notre concentration

- 1 Tenez-vous bien droit debout ou assis
- 2 Posez vos mains sous le nombril
- 3 Inspirez et expirez calmement
- 4 Palpez le dos, la nuque et les trapèzes
- 5 Massez avec index et majeur les articulations sacro-iliaques (fossettes au-dessus des fesses !)
- 6 Décontractez et relâchez les bras
- 7 Cultivez vos pensées positives !

