



■ Guide Bien-Être Parents & Enfants

5 exercices simples pour apaiser le stress en 5 minutes

Je suis Cyrielle, praticienne en massage intuitif à domicile à Toulouse, Balma, Saint-Orens-de-Gameville, Labège et Quint-Fonsegrives.

1. Respiration apaisante

Inspirez 4 secondes, bloquez 2, expirez 6. Répétez 5 fois.

2. Relâchement du corps

Contractez tout votre corps 5 secondes puis relâchez. Répétez 3 fois.

3. Geste de réconfort

Main sur le cœur, respirez et répétez : 'Je me relâche'.

4. Visualisation apaisante

Imaginez un lieu calme pendant 1 minute.

5. Ancrage

Pieds au sol, imaginez des racines sous vos pieds.

Ces exercices sont adaptés aux parents et aux enfants pour retrouver calme et sérénité.

Pour aller plus loin : massage intuitif à domicile pour parents et enfants.

Zones : Toulouse, Balma, Saint-Orens-de-Gameville, Labège, Quint-Fonsegrives.

Réservation : 07 86 33 47 19