

## BIENTOT LA RENTREE !

Pour une reprise plus sereine, septembre est la bonne période des résolutions pour travailler sur le stress, l'organisation au travail. Préparez votre rentrée en anticipant, priorisant, organisant...

Quelques conseils pour vous y aider :

- . Travailler sur votre respiration, méditer et se prévoir une séance de shiatsu peut être une aide pour gérer le stress, les émotions, les insomnies...
- . Avoir une bonne hygiène alimentaire contribue à la bonne gestion du stress et des émotions.
- . Pour lâcher-prise, et de pas avoir de ruminations, c'est être dans le moment présent. L'instant présent nous permet d'être dans un état neutre. Et nous pouvons y accéder grâce à la méditation.
- . Retrouvez un rythme de sommeil bénéfique.
- . Profitez des derniers jours de soleil pour faire le plein de lumière naturelle, le plein de soleil.
- . Pour faire durer les bienfaits des vacances, n'hésitez pas à prendre soin de vous : avant, pendant et après la rentrée. Le temps passé à prendre soin de soi n'est pas du temps perdu.
- . Garder du mouvement dans votre vie en ne renonçant pas à bouger votre corps ; ce peut être par l'activité physique, les étirements ou les automassages qui sont importants pour garder un corps sans douleur.
- . Renforcer ses défenses immunitaires pour préparer son corps à l'hiver.

N'oubliez pas : Moins de stress, plus de plaisir = MEILLEURE SANTE !

Le stress fait baisser l'immunité, le moral et pourrait participer à la survenue ou l'aggravation de nombreuses maladies chroniques. Le rythme de vie que nous soumet la vie moderne doit nous inciter à adopter une pratique anti-stress au quotidien ; cela ne prend pas beaucoup de temps, ne coûte rien pour des résultats énormes en terme de qualité de vie et de santé : sport et méditation.

De plus, des séances régulières de shiatsu en préventif contribuent également au maintien de votre bien être !

Installez de nouvelles habitudes de vie, pour votre bien être.