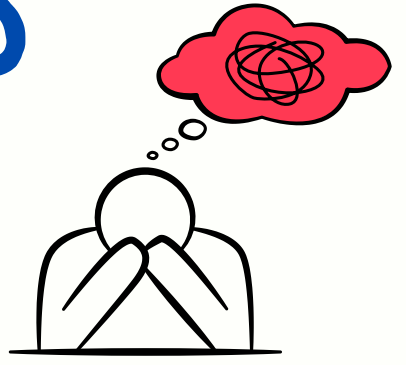




15 MANIÈRES DE SOULAGER LE STRESS PAR LE CORPS



1 S'étirer régulièrement

2 Sauter (sur place, à la corde à sauter...)

3 Danser

4 S'asseoir sur un ballon de gym



5 Marcher au ralenti (ex : imiter un cosmonaute sur la lune)

6 Faire rouler une balle de tennis sous les pieds

7 Tirer la langue/ faire des concours de grimaces

8 Rire

9 Regarder un objet hypnotisant (sablier, boule de neige)

10 Occuper ses mains avec une boule anti stress



11 S'automasser (entre les sourcils, les tempes, la nuque)

12 Se passer un pinceau ou une plume sur le visage

13 Chanter, écouter de la musique au rythme lent



14 Favoriser les émotions agréables (penser à des moments agréables, des lieux apaisants ou des personnes aimées)

15 Respirer allongé avec une boule de papier sur le ventre pour le voir monter et descendre