

Suivez-nous

Rechercher

Communautés

Mon Espace

santé

magazine.fr

Abonnez-vous

SPÉCIAL ALLERGIES

MÉDECINES

NUTRITION

MINCEUR

BEAUTÉ

RESTER JEUNE

MAMAN ENFANT

SEXO PSYCHO

DROITS ARGENT

SANTÉ ANIMALE

ACCUEIL > MÉDECINES > RÉCUPÉRER APRÈS LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE AVEC LA SOPHROLOGIE

Sur le même sujet

Comment gérez-vous votre fatigue ?

Phytothérapie : 5 plantes efficaces contre la fatigue

0 réaction

réagir

Imprimer

partager

Récupérer après les fêtes de fin d'année avec la sophrologie

RSS



On le sait, les vacances de Noël sont rarement reposantes. Mais un petit exercice simple permet de retrouver rapidement son tonus.

Vous vous êtes couchés tard, vous avez (un peu, beaucoup) abusé de la bonne chair et de la boisson ; résultat, vous reprenez votre travail fatigué. Et les prochaines vacances sont loin, loin, loin.

En pratiquant l'**exercice prana**, vous retrouverez vitalité et énergie et vous remettrez rapidement dans une dynamique de mouvements.

Installez-vous debout, les bras le long du corps.

Inspirez en levant vos bras à l'horizontal devant vous, paumes tournées vers l'extérieur, et out en imaginant prendre de l'énergie.

Bloquez votre respiration, et ramenez doucement vos mains sur la poitrine en imaginant vous emplir d'énergie.

Soufflez doucement en ramenant vos bras le long du corps et en pensant que l'énergie se diffuse dans tout votre corps.

Réalisez cet exercice trois fois de suite, et aussi souvent que vous en sentez le besoin.

santé c'est aussi VOUS !
magazine

Donnez-nous votre avis
et gagnez des cadeaux

Suivez-nous

Gardez vos idées en vie !

Auteur: Catherine Aliotta, sophrologue | Publié le 08.01.2014
Communautés Mon Espace

Sur le même sujet



Comment gérez-vous votre fatigue ?



Phytothérapie : 5 plantes efficaces contre la fatigue



La cure detox pour éliminer après les fêtes



Que savez-vous de la fatigue ?

Dans la même rubrique



Le Viagra pourrait être la solution pour lutter contre le paludisme



Jambes lourdes : 5 solutions pour favoriser le retour veineux



Carte de France des pollens 2015 : surveillez votre risque allergique



Le collagène pourrait être utilisé pour limiter les hémorragies

Offre d'abonnement : **Abonnez-vous à Santé Magazine à partir de 15 €****Nouveau Honda CR-V**

Le plaisir de rouler à l'infini - gamme diesel à partir de 23 990 €

**Investir dès 122€/mois**

Moins de 55 ans? Grâce à la nouvelle Loi PINEL, 0€ d'impôt pendant 12 ans!

**Gagnez en agilité**

Transformez les évolutions du marché en nouvelles opportunités avec Dynamics CRM.

**Forfait mobile pro Orange**

Prix en baisse : Performance pro mail&web 24/7 dès 39,99€*HT/mois *voir conditions

Publicité Ligatus

Régissez aux articles et participez aux échanges de la communauté**Créez gratuitement votre compte**

Je choisis mes centres d'intérêt pour un contenu personnalisé

Je partage mon expérience avec d'autres patients

Je pose les questions qui me concernent et je bénéficie de l'expertise de la communauté Santé Magazine

Je classe mes articles préférés

Inscrivez-vous

Vous avez déjà un compte

Votre adresse e-mail

Votre mot de passe

Mot de passe oublié ?

S'identifier

Suivez-nous :

Abonnez-vous

adresse email

OK

SPÉCIAL ALLERGIES

MÉDECINES

NUTRITION

MINCEUR

BEAUTÉ

RESTER JEUNE

MAMAN ENFANT

SEXO PSYCHO

DROITS ARGENT

SANTÉ ANIMALE



CALCULEZ VOTRE IMG



CALCULEZ VOS BESOINS JOURNALIERS



CALCULEZ VOTRE IMC



AUTO-DIAGNOSTIC

Mentions légales - CGU - Publicité - Plan du site - Contact - Désabonnement au magazine