

Faire de la relaxation à la maison



Bonjour les jeunes ! Même à la maison, beaucoup d'outils peuvent vous aider à **réduire votre stress**, à **vous relaxer** dans cette période particulière de confinement si vous en avez besoin.

Je vous transmets une sélection des **meilleures applications mobiles gratuites (ou avec du contenu gratuit)** et des **sites internet** pour pouvoir pratiquer chez vous, allongés sur votre lit ou assis sur un fauteuil 😊

Bon courage à tous, et à bientôt à l'IMPro !!

Louise, psychomotricienne de l'IMPro

Applications mobiles



Application pour la respiration :

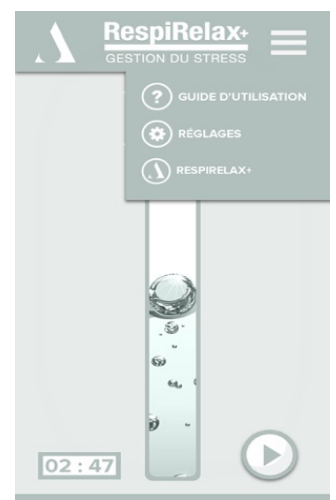


« RespiRelax+ »

Disponible sur  et 

Guide de respiration avec ou sans musique, yeux ouverts en suivant le repère visuel de la goutte d'eau qui monte et redescend pendant 5 MINUTES. Tu inspires par le nez pendant 5 secondes quand la goutte monte et tu expires par la bouche pendant 5 secondes quand la goutte redescend.

Tu peux aussi faire les yeux fermés en utilisant le repère sonore.



Applications pour méditer :



« **Petit BamBou** »

Disponible sur  et 



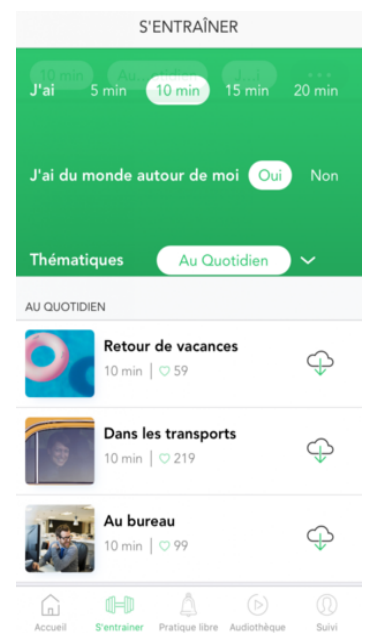
Tu as un choix de méditations guidées ou libres, et de nombreuses musiques relaxantes.



« **Mindful Attitude** »

Disponible sur  et 

Plusieurs podcasts de méditations guidées de 5 à 20 minutes sur différents thèmes : « les 5 sens », « en attendant », « lâcher-prise », « pour s'endormir », « au déjeuner », « au réveil », « méditation des pensées »...

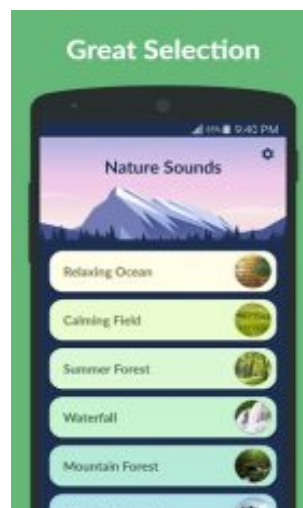


Applications pour écouter les sons de la nature :



« **Sons de la nature** »

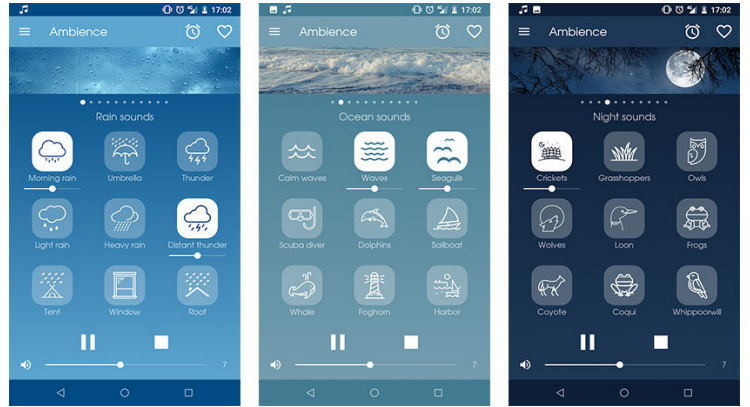
Disponible sur  et 





« Ambiance »

Disponible sur  et 



Beaucoup de choix : des sons de la nature, mais aussi des musiques relaxantes d'instruments de musique, des sons orientaux, jardin zen...

Liens internet vidéos



Auto-massages Qi Gong pour te détendre :

<https://www.youtube.com/watch?v=uNOkezUFzIE>

https://www.youtube.com/watch?v=IP-OD7e_ZYQ



Une séance de « balayage corporel » (Sophrologie/méditation de pleine conscience) :

20 minutes d'une séance guidée pour porter ton attention sur chacune des parties de ton corps et écouter tes sensations, cela va te permettre de te détendre progressivement au fur et à mesure de l'écoute :

https://www.youtube.com/watch?v=gN5_D4xeo9c

Musiques relaxantes sur Youtube :

https://www.youtube.com/watch?v=UklwH3hG0_U

et bien d'autres encore, tu as un large choix ! 😊