

MA SANTÉ AU QUOTIDIEN BIEN-ÊTRE



**RENDEZ-VOUS
AVEC CAROLE SERRAT***
coach de vie, sophrologue
à la maternité des Lilas et
à la clinique de la Muette (Paris)
et sur wellzen.com

La rentrée passée, pas question de se laisser peu à peu submerger par le stress... Ces exercices basés sur la mémoire des sens abreuveront vos cellules de bien-être et vous permettront de chasser facilement les tensions à tout moment de la journée.



Comment conserver le tonus des vacances

4 solutions pour y parvenir

✓ Imaginez un havre de paix où vous réfugier

La visualisation positive est une véritable « diététique » de l'esprit qui permet de se détendre et de développer ses capacités de perception. **Fermez les yeux et inspirez profondément** par le nez en gonflant le ventre comme un ballon et en vous remplissant

de calme. Puis expirez longuement par la bouche. **Projetez sur votre « écran mental » un paysage que vous avez aimé** pendant vos vacances. Retrouvez les odeurs, les sons de ce lieu. **Inspirez en vous imprégnant de ces impressions agréables.**

Fixez mentalement ce lieu comme une photographie, en réalisant une douce tension des muscles de votre corps. **Il vous suffira de ressortir cette image pour retrouver des sensations de détente.** Et ce lieu deviendra un havre de paix où vous ressourcer.

✓ Dansez sur votre tube de l'été

Une mélodie, un succès d'été, a accompagné vos vacances...

Réécoutez ce morceau. La musique apaise les tensions et berce les souvenirs, elle vous rendra plus sereine ! La danse, dynamisante et désinhibante, va vous déstresser. Si elle vous évoque des moments de joie, ses bienfaits en seront décuplés.

Commencez à bouger dès que vous entendez les premières mesures, seule, entre amis ou avec votre famille.

Ne pensez pas à votre image, ne pensez pas tout court.

Lâchez-vous, exprimez-vous, amusez-vous, et laissez votre mental au vestiaire !

✓ Réveillez-vous comme un chat

Une bonne journée commence par un bon réveil. En vacances, on prend le temps de s'extraire des bras de Morphée en douceur, alors pourquoi ne pas conserver cette habitude tout au long de l'année... **Mettez votre réveil cinq minutes plus tôt.** Ce simple geste permet de remettre l'organisme en mouvement en respectant ses « rythmes » biologiques. **Prenez conscience de votre corps et de votre respiration.** Vous avez déjà vu un chat qui se réveille ? Imitiez-le !

Étirez-vous en commençant par les bras, puis les jambes. Bâillez en poussant un « ah... » de détente. **Faites le dos rond** et ramenez les genoux sur le ventre. Sentez vos muscles qui se remettent en action, puis redressez-vous doucement en vous tournant sur le côté, avant de vous asseoir au bord de votre lit. **Levez-vous calmement.** Ainsi, vous respecterez votre corps, qui est resté au repos pendant plusieurs heures. Vous connaissez la devise : il faut se lever du bon pied pour bien commencer la journée !

✓ Retrouvez des saveurs estivales !

La mémoire sensorielle peut aider à retrouver des émotions bienfaisantes. **Préparez un plat que vous avez apprécié en vacances.** Rien de tel pour y penser.

Humez-le en fermant les yeux... Puis dégustez-le en pleine conscience. **Savourez** chaque bouchée. Elle fera ressurgir plein de souvenirs revitalisants.



A ne pas manquer !

• Retrouvez la chronique bien-être sur France Info

dans « Modes de vie », par Carole Serrat, experte à Top Santé, chaque jeudi à 14h15 et sur franceinfo.fr

CHRISTIAN BRODACK/PLAINPICTURE