

*Suivez-nous !*

<https://facamdogse.com>

<https://twitter.com/facamgse>

<https://www.facebook.com/facamorangedse/>

<https://www.linkedin.com/company/facam-dose/>

Mais aussi sur Instagram, Plazza, Teams,  
Télégram, Signal, Discord et TIKTOK!



*Les exercices zen  
de la rentrée !*



# La respiration alternée !

La respiration alternée, ou "nâdī shodhana pranayama" en sanskrit, consiste à purifier nos énergies intérieures en apprenant à respirer par l'une et l'autre narine.

Les bienfaits sont multiples : meilleure santé, équilibre nerveux plus stable, sommeil régénérateur et diminution des tensions. Le travail permet, en prime, de mieux se connaître et de gagner en concentration.

**L'exercice** : commencez par boucher la narine gauche avec l'annulaire et expirez de la narine droite. Inspirez de la même narine, bouchez-la avec le pouce, puis expirez de la gauche. Recommencez en inspirant de la narine gauche, bouchez-la avec l'annulaire puis expirez de la droite... Et ainsi de suite, pendant une minute. Terminez l'exercice en expirant lentement par les deux narines.



# L'auto-massage pour calmer anxiété et stress !

**Le point de la porte du cœur :**

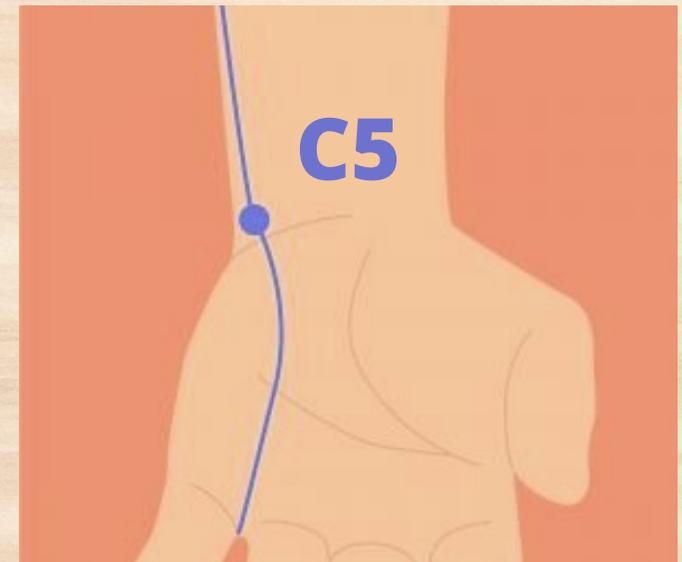
**Parfait pour apaiser les tensions émotionnelles**

Posez votre pouce dessus, massez ce point doucement en respirant profondément. Il n'y a pas de sens particulier, juste l'intention d'apaiser vos tensions.

Faites-le sur vos 2 mains.

Si le point est douloureux, c'est qu'il faut le « travailler ».

Pensez à refaire un petit « passage » à un autre moment de la journée.



Massez le point situé à la base de vos poignets dans le prolongement du petit doigt.