

Semaine 12

Tout ce
qui nous
fait du
bien !



Karinne Aurousseau Sevin
et les collégiens du Collège Mal Leclerc





#trouvetonequilibre

Ensemble depuis 12 semaines nous avons...

FAIT LE PLEIN DE VITAMINES CÉRÉBRALES !



FLEXIZEN
UN PEU
CHAQUE JOUR
JE PRENDS 3
MINUTES
POUR FERMER
LES YEUX...

#MAFLEXILIFE
@KARINNEAUROUSSEAUSEVIN

QUAND TU FERMES LES YEUX...

Tu n'as plus à gérer l'espace autour de toi.

Ton cerveau se met en parti au repos.

Ferme les yeux et souffle tout doucement,
relâche tes épaules et laisse aller ta respiration.

A faire 3 fois par jour sur 3 respirations,
Puis sur 3 minutes,

A chaque fois que tu souffles tout doucement tu régules les battements de ton cœur, tu t'apaises, tes idées sont plus claires et plus paisibles.

PRENDRE LE TEMPS DE...

discussion avec
les pâquerettes



Respirer et sentir les odeurs différentes suivant le lieu où tu es. Suivant les saisons.

Prendre conscience des changements de couleurs de la nature autour de toi.

N'hésite pas à faire pousser une petite plante dans ta chambre, une plante "grasse" comme les petits cactus. Ou encore une plante aromatique, comme la menthe ou la verveine citron et regarde la évoluer, changer. Les plantes sont apaisantes,

Elle ne sera jamais la même ! C'est amusant et plaisant.

Bain de Vent



Soledad Bravi

LE VENT...

Il fait partie des éléments de la nature. Il nous bouscule certes, mais nous stimule également.

Marcher face au vent boostera ton tonus !

AVOIR DES PROJETS...

Pour le week end, les vacances, ton avenir, les projets te porteront en avant. Imagine, recherche, invente, invite des amis, parle, échange, discute, et écoute....

Les autres ont également des idées qui peuvent venir alimenter les tiennes et les embellir.

Nous avons tous besoin d'interactions pour nous épanouir grandir et créer ! Alors en voiture Simone ! Emmène nous ! Ta vie est une belle Aventure, prends les commandes !

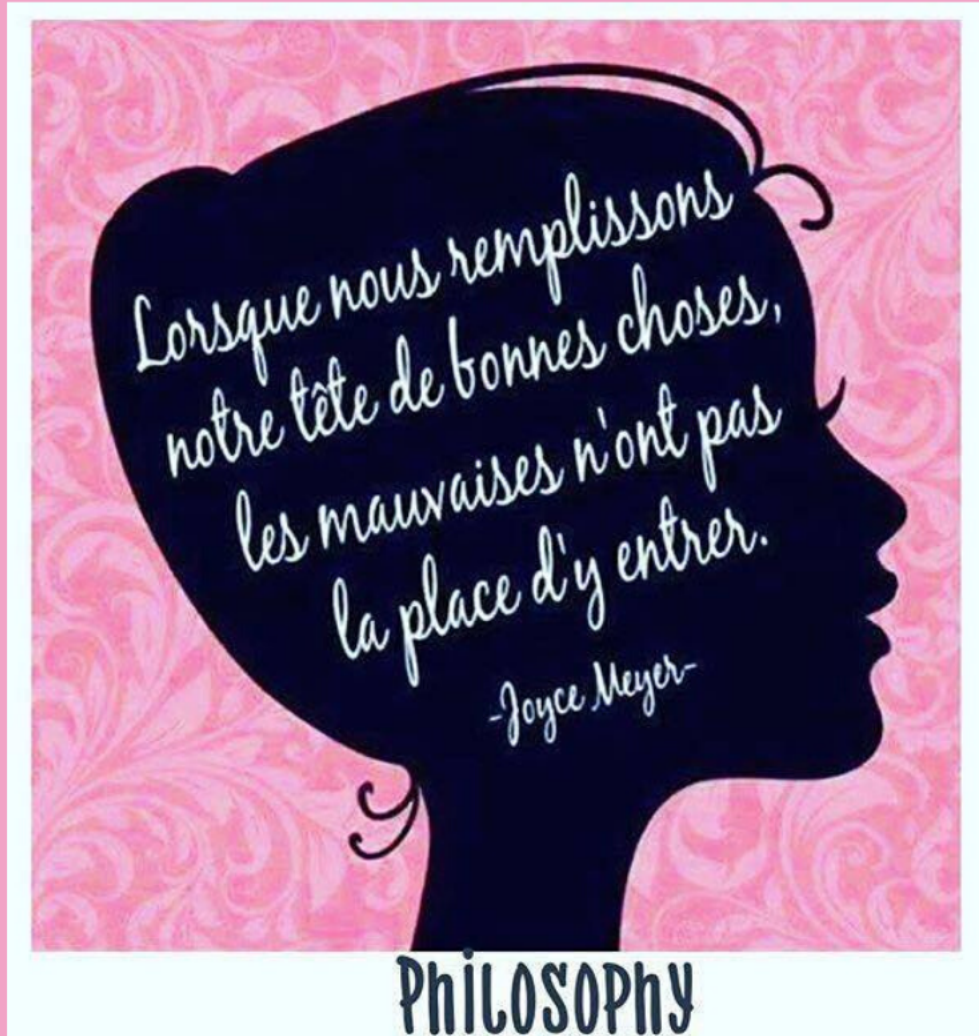


PHILOSOPHIE DE VIE !

Ne laisse de la place, qu'à ce qui en vaut la peine, à ce qui te fait du bien ou te nourrit l'esprit de beau, de bon et de savoir.

Plus tu élimineras les mauvaises pensées, le "stock en trop", plus tu auras de place pour les jolies choses, les jolis mots, les belles idées.

Pour le reste, les idées sombres, rien à faire dans ta vie, souffle fort pour évacuer en écartant tes bras et tes mains de chaque côté, écarte les doigts, prends du tonus !



certains positions
de yoga permettent de
connaître la taille
des pièces



BOUGE TON CORPS !

Etire toi, plusieurs fois par jour
en baillant pour relâcher
musculairement.

Souviens toi que pour apaiser ton
mental le plus court chemin reste
ton corps !

Alors prends la pause Yogi,
souffle, respire paisiblement et
tiens sur 2 respirations...



"la créativité, c'est inventer, expérimenter, grandir, prendre des risques, briser les règles, faire des erreurs et s'amuser !"

Mary Lou Cook,