



Dire non au stress, oui au calme

Il s'effectue lentement et en conscience.

Dans un premier temps, on inspire, on retient l'air et on tourne la tête lentement 3 fois de suite, de droite à gauche et de gauche à droite, comme si on voulait dire non. Et surtout non aux tensions, non au stress.

Dans un second temps, on inspire, on retient l'air et on incline la tête d'avant en arrière, toujours en douceur, 3 fois de suite, comme pour dire oui. C'est à dire oui à la détente oui au bien-être.

