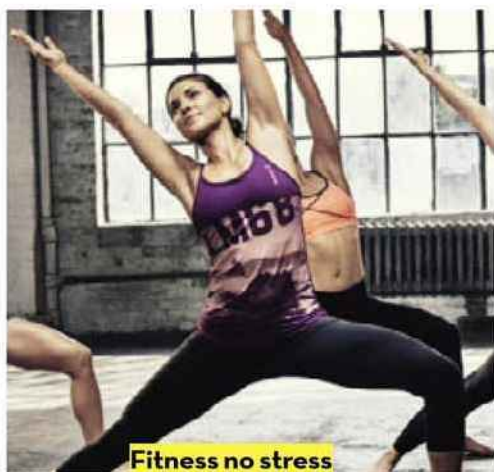




Le mini guide de l'anti-stress

QUOI DE neuf ?

Pour les enfants et les parents, des idées d'activité qui font se sentir bien bien bien !



Fitness no stress

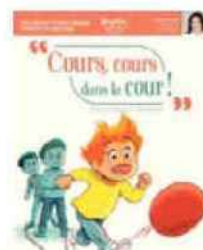
À découvrir pour se détresser après le bureau, le body balance et le fit zen allient tai-chi, yoga et Pilates. Cela tonifie les muscles et délasse le mental...

L-appart.net

Une appli anti-stress

Mise au point par les Thermes d'Alleverd, cette appli permet de retrouver son calme en quelques minutes en pratiquant la cohérence cardiaque de façon guidée. Le plus ? Musique et signaux sonores permettent de pratiquer les yeux fermés pour un plus grand lâcher-prise.

RespiRelax+ (gratuite) App Store et GPlay



Exos de sophro spécial petits

Comment aider son enfant stressé par l'école, peut-être harcelé ? Dans ce livre, une souris fûtée va aider le petit harcelé à retrouver la joie de vivre. Cette collection allie avec subtilité un récit et une méthodologie pour résoudre les petits stress des enfants dès 5 ans.

« Cours, cours dans la cour », de Catherine Aliotta, sophrologue (éd. Langue au Chat, 12,50 €).



Boules de qi gong

C'est décidé ? Vous vous mettez au qi gong pour devenir plus zen ? Ces boules traditionnelles utilisées pour stimuler les méridiens (nos paumes sont le siège de nos émotions) vous aideront à réharmoniser corps et esprit.

Boules de santé chinoise qi gong, 38,40 € (avec le coffret). Bouddha-store.com



Rando fun et détente

La Chapelle aux Bois (Vosges) abrite le premier parc pieds nus de France. Sur le circuit de rando, les pieds foulent la terre, le sable, les galets, les rondins, les racines, la boue... On redécouvre des sensations oubliées, on reconnecte avec la nature et avec soi-même !

La-ferme-aventure.fr. Aussi dans la Bresse (Bresse-revermont.fr), en Auvergne (Auvergne-tourisme.info) et en Alsace (Sensoried.fr).