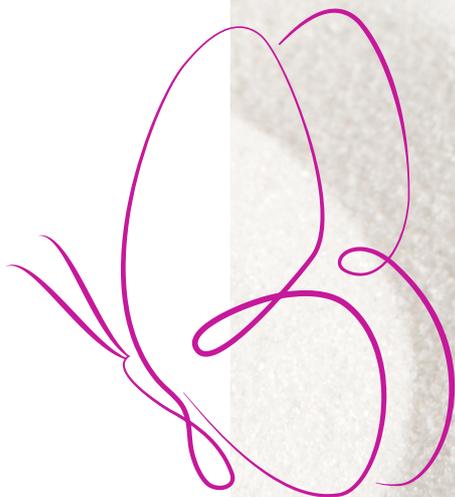




**5 GESTES SIMPLES POUR UN
CORPS DÉTENDU... EN 10
MINUTES PAR JOUR !**



Sophie Gaspard
Réflexologue certifiée

Pourquoi cet e-book ?

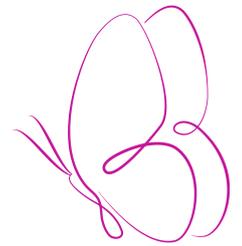
Pourquoi prendre soin de soi au quotidien... même avec un emploi du temps chargé ?

Nous avons tous des journées bien remplies : entre le travail, les enfants, les obligations quotidiennes, il est facile de s'oublier. Pourtant, prendre soin de soi ne devrait pas être perçu comme un luxe ou un bonus que l'on s'accorde seulement quand on a « le temps ». C'est une véritable nécessité pour préserver son bien-être physique et mental.

Prendre soin de soi, ce n'est pas égoïste, c'est essentiel !

On pense parfois qu'on doit toujours être productif(ve), disponible pour les autres, et qu'il est presque « normal » d'être fatigué(e) ou stressé(e). Pourtant, un corps fatigué et un esprit surchargé finissent toujours par envoyer des signaux d'alerte : tensions musculaires, troubles du sommeil, irritabilité, digestion difficile...

S'accorder 10 minutes par jour, c'est comme recharger son téléphone : ça évite la panne sèche !



Pas besoin d'une heure de yoga ou d'un week-end au spa !

L'idée ici, c'est de montrer qu'il suffit de petites actions régulières pour faire une grande différence. On ne parle pas de chambouler son emploi du temps, mais d'adopter de simples rituels qui, intégrés à la journée, permettent de relâcher la pression :

- Se masser les tempes ou la nuque 1 minute après une réunion stressante
- Marcher quelques minutes pour relâcher le mental
- Stimuler un point réflexe sous le pied pendant que l'on regarde la télé
- Faire 3 respirations profondes avant de dormir pour calmer l'esprit

Le secret ? La régularité !

Ce ne sont pas les grandes actions ponctuelles qui font le plus de bien, mais les petites habitudes du quotidien. C'est ce que ce guide va t'aider à mettre en place facilement, sans contrainte et avec des exercices ultra accessibles.

Alors, prêt(e) à prendre soin de toi en 10 minutes par jour ?

Comment intégrer ces exercices facilement ?



❖ Pas besoin d'équipement ou de conditions particulières : fais-les où et quand tu veux !

❖ Idéal le matin pour bien commencer la journée, ou le soir pour relâcher les tensions.

❖ Respire profondément en réalisant ces gestes pour amplifier la détente.

1. Détendre la nuque et les épaules

Dans quel but ?

Soulager les tensions cervicales et prévenir les douleurs liées au stress.

Comment faire ?

- ❁ Inspire profondément en haussant les épaules au maximum.
- ❁ Expire lentement en relâchant tes épaules tout d'un coup.
- ❁ Répète 5 fois en sentant les tensions disparaître.

★ *Bonus* : ajoute un auto-massage en effectuant des petits cercles avec tes doigts à la base du crâne



2. Libérer les tensions dans le dos

Dans quel but ?

Éviter les blocages et favoriser une meilleure posture.

Comment faire ?

- ❁ Debout, enroule doucement ton dos vertèbre par vertèbre, comme si tu voulais toucher tes pieds.
- ❁ Relâche complètement ta tête et tes bras.
- ❁ Remonte lentement en déroulant ton dos.

Répète 3 fois.

★ *Astuce* : associe ce mouvement à une respiration profonde pour encore plus de détente !



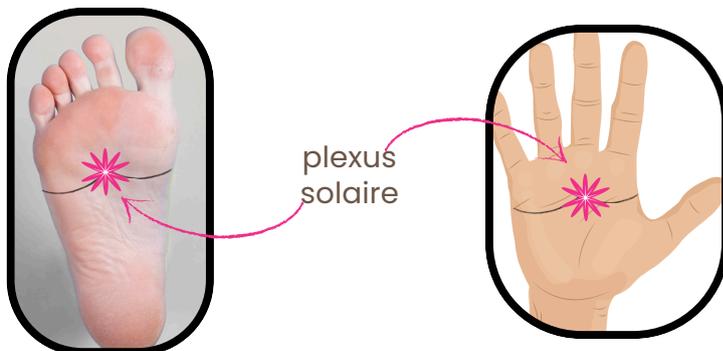
3. Le point magique anti-stress (réflexologie)

Dans quel but ?

Apporter un relâchement immédiat et calmer le mental.

Comment faire ?

- ❖ Masse doucement le point réflexe du plexus solaire (voir photo ci-dessous ✨). Tu peux le faire soit sur le pied, soit sur la main.
- ❖ Fais des pressions circulaires avec ton pouce pendant 30 secondes sur chaque pied.



★*Astuce* : lorsque tu as besoin d'apaiser ton mental et que tu es à l'extérieur, tu peux le faire sur la main (ni vu, ni connu 😊).



4. Relâcher les tensions du visage

Dans quel but ?

Décrispe les traits et diminue la fatigue mentale.

Comment faire ?

- ❁ Avec le bout des doigts, masse les tempes en mouvements circulaires.
- ❁ Passe aux sourcils : pince-les légèrement de l'intérieur vers l'extérieur.
- ❁ Termine par la mâchoire : ouvre-la doucement, puis masse de chaque côté.

★ *Résultat* : un visage détendu et une sensation de légèreté immédiate.



5. Se reconnecter à son souffle

Dans quel but ?

Apaiser immédiatement l'esprit et favoriser une relaxation profonde.

Comment faire ?

- ❁ Ferme les yeux et inspire profondément en gonflant ton ventre.
- ❁ Expire lentement par la bouche en vidant tout l'air.

Répète 5 fois.

★ *Résultat* : un mental plus calme et une sensation de lâcher-prise instantanée.



Conclusion



Voilà les **5 gestes simples** pour dire adieu aux tensions en **quelques minutes par jour** !

Un dernier conseil : Pratique régulièrement pour ressentir encore plus de bienfaits. Ces exercices sont encore plus efficaces s'ils deviennent une habitude !

Si tu veux aller plus loin...

La réflexologie permet
un relâchement encore
plus profond.

Je t'accueille avec
plaisir pour une séance
personnalisée.



60 Rue de la Coussaye 95880 Enghien les Bains

 www.zenbysofie.com

  @zenbysofie