

Gérer notre stress, Améliorer notre vie !



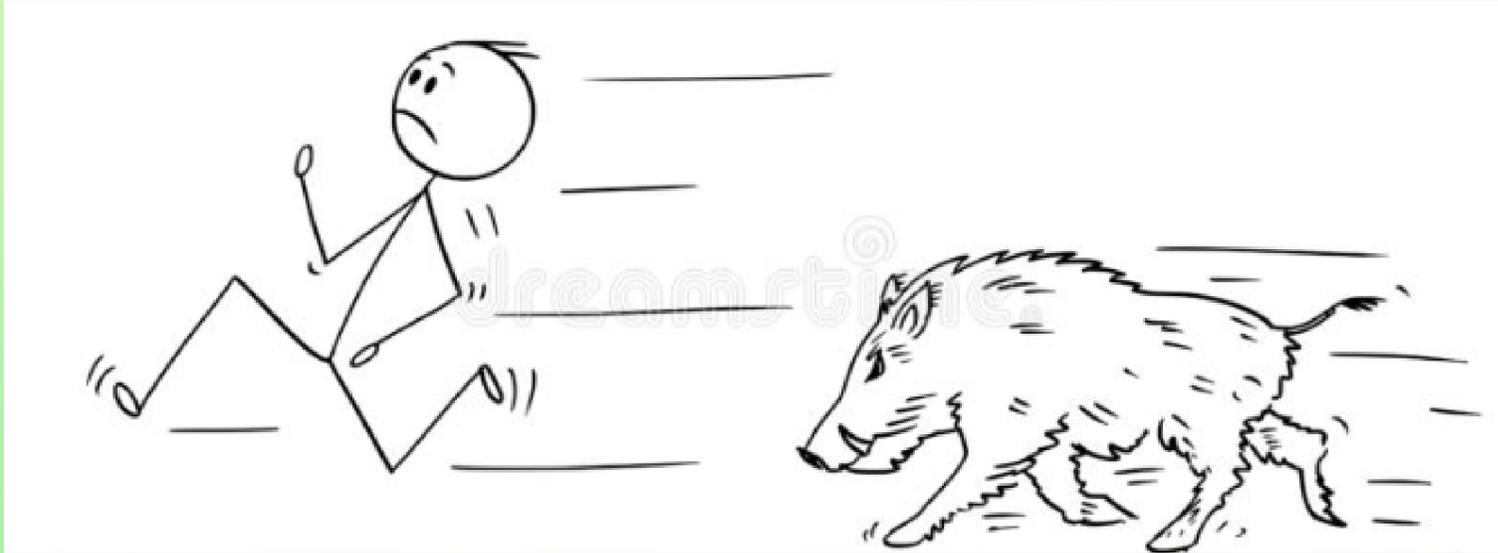
Atelier de Yoga- des outils pour mieux gérer notre stress

1e 11/11/2022

de 9h30 à 12h30

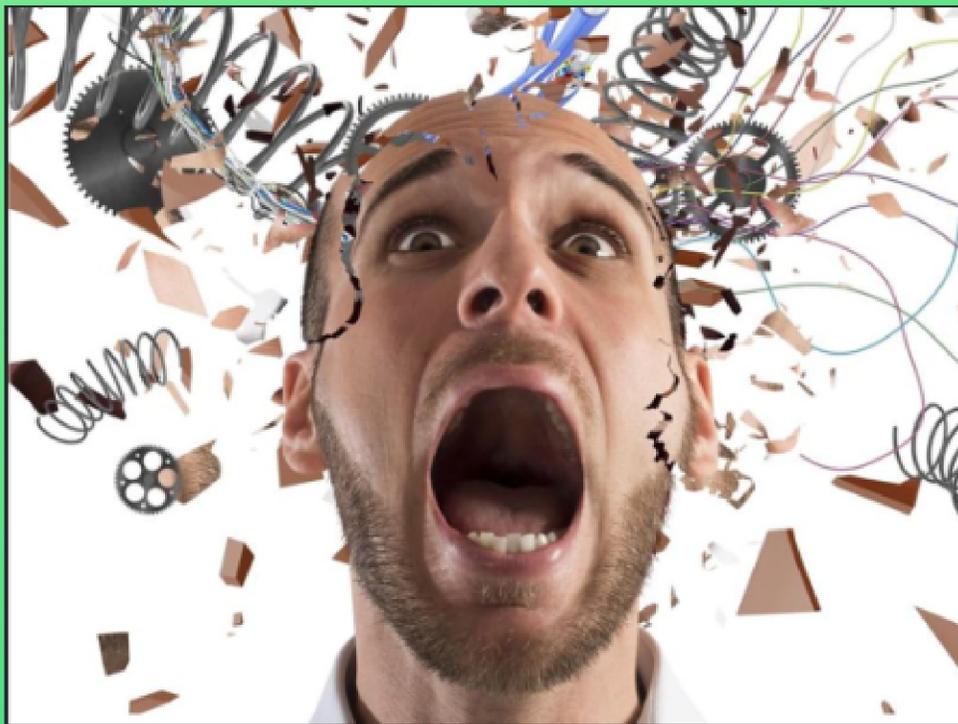
Avec Mandy à Papillon Attitude

Il y a le bon stress, "positive"



Le mode "Lutte ou Fuite" (côté sympathétique de notre système nerveux) a un vrai raison d'être !
Quand il faut s'échapper d'un sanglier ou avancer dans nos projets, c'est très utile !

Puis il y a le mauvais, ou stress "negative"

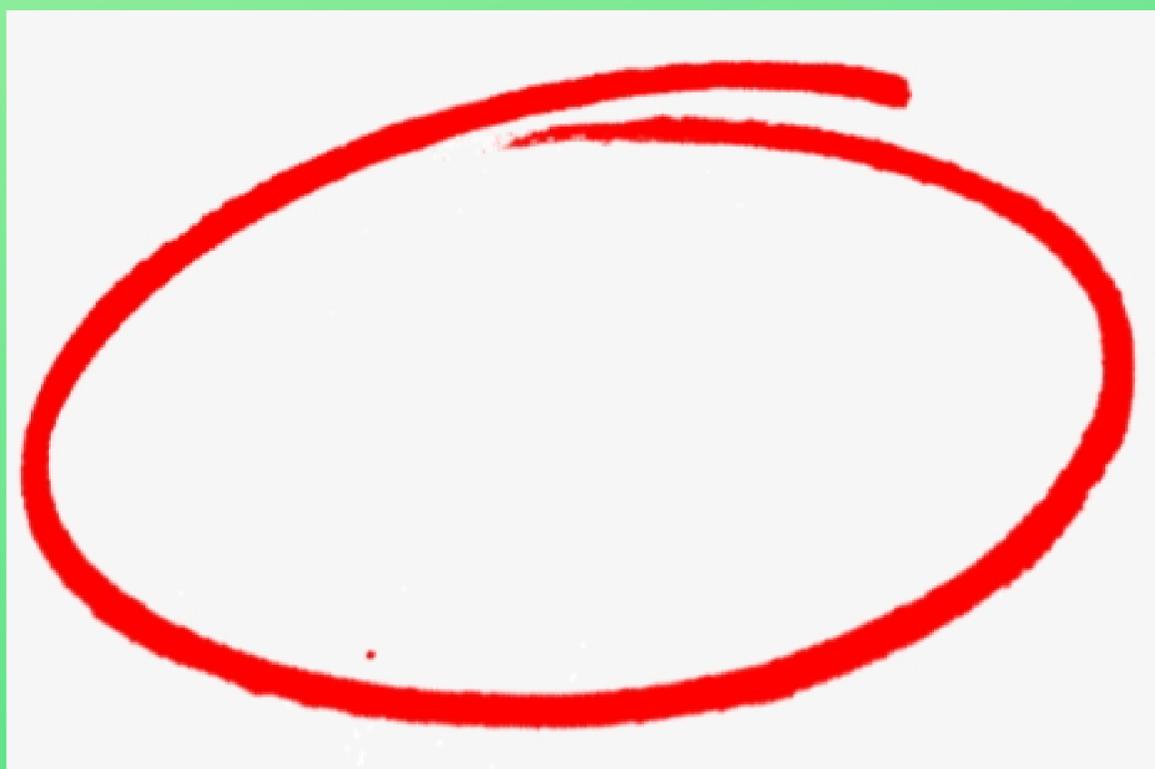


Il n'y a pas de sanglier, pas de danger imminent, pourtant on se sent dans un état quasi-permanent (ou alors très, trop souvent) d'angoisse. On parle de "stress chronique".

Avec ce stress permanent, on respire plus, peu profondement, dans le haut de la poitrine; un hyper-ventilation qui ne suffit pas pour notre corps...et qui mène vers encore plus de stress...

Avec ce stress, on ne dors pas bien, on est fatigué, irrité,
On manque d'énergie, on bouge moins, on n'évacue pas,
On ne se sens pas bien dans notre corps puisque on ne le mobilise pas, on mange mal pour compenser, l'angoisse s'installe, on ne dort toujours pas...

Le cercle vicieux va continuer....



Ou pas !!!

Souvent on peut apercevoir, noter, observer que on est devenu presque habitué à être dans un tel état, cela devient presque un habitude....

Prendre conscience est un très bon point de départ !

Et puis on peut le changer !

Notre corps réclame de bien fonctionner, c'est sa nature !

Quand le corps doit gérer l'état de stress chronique, le fonctionnement des autres systèmes en souffrent; notre système digestive, immunitaire, circulatoire..

Quand on comprend mieux notre corps, on peut **choisir de faire ce qu'il faut pour notre santé, pour réduire le niveau de stress !**

Des outils existent !

Et ces outils sont plutôt simples, basiques !

On a des fois simplement besoin de les comprendre et puis prendre la décision de les mettre en place !



Dans cet atelier, nous allons découvrir, utiliser, explorer les outils de

-La Respiration - une clef magique pour s'apaiser

-Le mouvement - une aide précieuse pour évacuer et changer d'état

-Le focus- un outil essentiel ! En vivant le moment présent, on est de suite dans une sérénité.



Plus facile à dire que à faire ! Avec le temps, la pratique, cela devient de plus en plus accessible et on 'utilise' cette pratique de 'mindfulness' ou 'pleine présence' pour 'débrancher' notre mentale.

-Et d'autres outils pour mieux comprendre comment on fonctionne, chacun, pour pouvoir adapter ces outils au mieux à notre quotidien, trouver notre équilibre !