



spsu.fr

SPSU



infos@spsu.fr

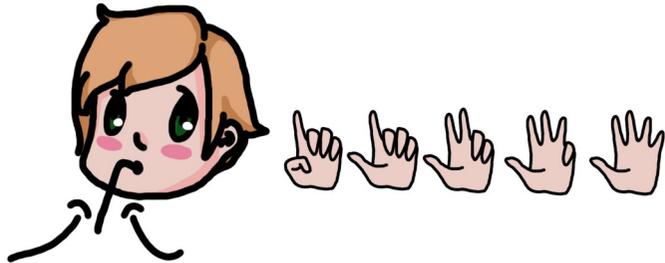


Ton programme
anti- stress

Respire

pendant 15 minutes le **matin** et
pendant 15 minutes le **soir**

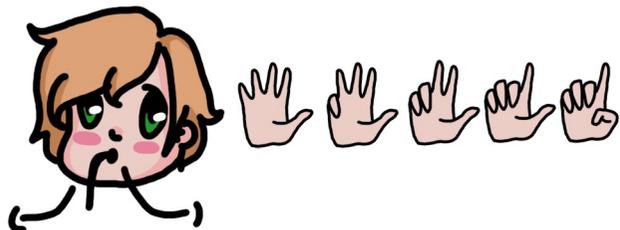
Inspire par la bouche avec une fine
paille pendant **5 secondes**



STOP Pendant **1 seconde**



Expire par la bouche avec une fine
paille pendant **5 secondes**



Fais du sport

4 fois par semaine **40** minutes

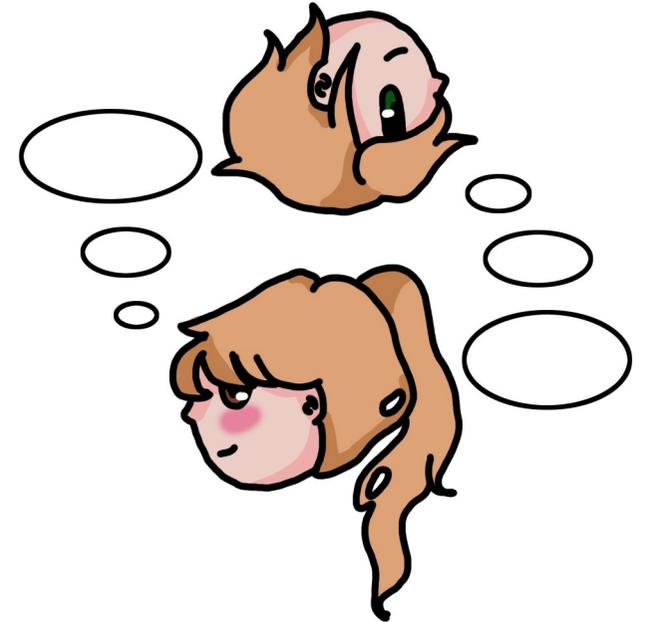


Pourquoi ?

Ton corps ressent un stress
positif !

Médite

avant de dormir



Pense à une situation de la journée où

- Tu étais **fier** de toi
- Tu avais **confiance** en toi
- Tu étais **heureux(se)**

Ferme les yeux et revis l'expérience dans
ta tête et dans ton corps

Pourquoi ?

Pour recréer des connexions
positives dans ton cerveau à la place des
connexions de stress