



UN MOMENT DE DÉTENTE



Parce que pour prendre soin des autres il faut d'abord bien prendre soin de soi. Et prendre soin de soi, c'est aussi savoir s'accorder des temps de bien-être.

Alors, prenez un petit temps de bien-être pour vous ou à partager avec votre proche.

Automassage des mains

Se masser les mains permet de diminuer le stress et également de diminuer les douleurs qui peuvent survenir en fin de journée.

Vous pouvez utiliser l'huile offerte dans la Box Aidant®, une crème hydratante ou encore sur mains sèches.

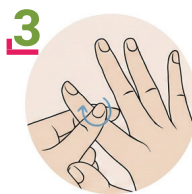
Chauffez vos mains en frottant paume contre paume délicatement.



1 Appliquez la crème sur l'ensemble de vos mains



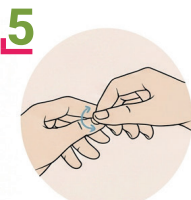
2 Lissez vos doigts un par un, 3 fois



3 Massez 3 fois chaque phalange en faisant des cercles



4 En formant un crochet avec l'index et le majeur, saisissez 3 fois chaque doigt et glissez jusqu'à l'ongle



5 Massez délicatement le pourtour de chaque ongle



6 Massez 3 fois la zone charnue entre votre pouce et votre index. Faites la même chose pour l'autre main



7 À l'aide de votre pouce massez le creux de votre paume en faisant des petits cercles



8 Terminez en lissant l'ensemble des mains

Séance de méditation ou de sophrologie

Lorsque l'attention se disperse, que le mental s'agite ou que le corps réclame une pause, s'accorder un moment de méditation et/ou de sophrologie peut s'avérer particulièrement bénéfique. Que ce soit par besoin ou par simple envie, ces pratiques offrent de nombreux bienfaits.

Elles contribuent notamment à réduire l'anxiété et le stress, à améliorer la concentration, à favoriser un sommeil de meilleure qualité, ainsi qu'à renforcer l'envie et le plaisir d'agir au quotidien.

Ces disciplines peuvent se pratiquer en autonomie, grâce à différents supports.

Vous pouvez vous appuyer sur des applications ou des vidéos gratuites telles que :

Petit BamBou



Sophro Relax



Retrouvez plein d'idées d'activités et d'informations sur



centraider.fr



Imprimé par Centr'aider® dans le cadre de la Box Aidant®

CENTR'  AIDER