

Pause bienveillante du samedi 11 juillet

*Programme Slow Diabète - 6 au 26 juillet 2020
Fédération Française des Diabétiques*

Les espaces de temps pour vous sont autant de bulles de lenteur que vous vous offrez en cadeau. C'est le moment de **vous offrir une pause** bienveillante...

Une idée de pause pour prendre du temps pour vous, garder une bonne forme et renforcer votre épanouissement personnel : la pause sourire.

Le sourire induit une forme d'ouverture. Il fait rayonner un visage, illumine une pièce et transmet la bonne humeur.

Le rire est bon pour la santé. Il agit sur le stress, sur la digestion, sur le sommeil, sur la douleur ou encore sur l'immunité. Son action sur l'organisme : il induit notamment la libération d'endorphines. Un simple sourire apporte ainsi du bien-être. C'est un véritable outil pour garder le moral.

1. En posture assise (sur une chaise ou au sol en tailleur), fermez les yeux et reliez-vous à votre souffle
2. Votre respiration, calme et régulière, est source d'équilibre. Elle est un repère pour se recentrer
3. Dessinez un sourire sur votre visage et concentrez-vous sur les petits muscles (les zygomatiques) qu'il mobilise autour de votre bouche mais aussi au niveau de vos joues, autour de vos yeux. Conscience de votre visage souriant et ouvert
4. Mettez-vous à l'écoute de vos sensations, des sentiments positifs que ce sourire éveille en vous
5. Ouvrez tranquillement vos yeux en continuant à sourire et à en apprécier les bienfaits.

Pour plus d'idées de pauses découvrez le livre 30 idées de pause en tout lieu, à tout moment (Cindy Chapelle, éditions Jouvence)

