

détends toi sois plus créa

en 2023
envoi
du bois



**quand tu es
trop tendu**

**les bonnes idées
ne viennent pas**



tu perds :

ton assurance

ton temps &

tes clients



**donc tu stress
encore plus...**

comment faire ?





Morty, good music comes from people who are relaxed.



PENDANT DES ANNÉES
J'AI UTILISÉ

- **ALCOOL**
- **DROGUE**
- **RÉSEAUX**

assez pour te GARANTIR que ça n'aide pas du tout

**Au bout du rouleau
PÉTRI D'ANGOISSE**

**Je me suis mis à écouter
les conseils de médecins
et thérapeutes**

ce qui à SUPER bien marché



**QUELQUES
OUTILS :**

- SIMPLES**
- RAPIDES**
- EFFICACES**



Cohérence Cardiaque

diminution
cortisol
4-6h

inspire 5s

expire 5s

pendant 5 minutes

3 fois par jour

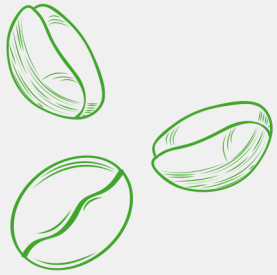
guidage en
commentaires

Source : médecins US 1990s



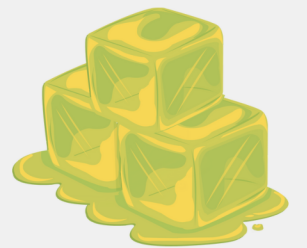
Nap-a-latte

(sieste explosive)



café serré frappé

bu en <1 min



sieste 15-20 min



exit l'adénosine
place à la caféine

Source : Dr Michael Breus PhD

**es tu
prêt.e
pour le
niveau
avancé ?**



Yin Yoga



Choisis une pose simple

Tiens là >1 minute



lol

détends tissus profonds



tendons, fascia, tissus
conjonctifs.

(Yin (lenteur, douceur, froid, lune, nuit) ≠. Yang (rapidité, rigidité, activité, chaleur, soleil, jour)

Source : Ram Jain

Méditation

ma technique préférée
plein de versions différentes
en voici deux que je pratique
+/- souvent



(4-6x
par semaine)

Pleine conscience

choisi un point

(son, sensation, goût, image mentale,...)

Fixe ton attention dessus

Remarque que tu as été distrait

ramène ton attention dessus

ramène ton attention dessus

ramène ton attention dessus

ramène ton attention dessus

Sources : Christophe André, John Kabat Zinn



(Bob Dylan est
fan de cette
technique)



Isha Kriya

variante de *méditation transcendantale*
(attention fixée sur un mantra)
en 3 étapes

7 minutes

Inspiration : "je ne suis pas mon corps"

Expiration : "je ne suis pas mon esprit"

Expire le son "Ahhh" → 2 minutes

5 minutes

← immobile



Source : Sadhguru

**Toutes ces techniques
ne sont pas pour toi ?**

**C'est très bien
comme ça !**



IL EN SUFFIT D'UNE

maintenant
tu as le choix





LUDOVIC LAVIEC

*sois malin
et sois sympa
partage ça
autour de toi*

