

## PROGRAMME SENSÉ - SEMAINE 2 - EXERCICES PHYSIQUES

Prénom et nom : .....

Date : .....

Le mouvement corporel et l'activité physique doivent être des piliers dans tes habitudes de vie face au stress. Tous deux contribuent à stimuler la sécrétion d'endorphines.

*Anti-stress naturel, l'endorphine est une hormone sécrétée par les glandes cérébrales et qui provoque l'euphorie, en particulier après une activité physique. Stimuler les endorphines peut vous aider à atténuer certaines douleurs et à réduire le stress ainsi que les symptômes dépressifs, car elles procurent une sensation de bien-être et de relaxation.*

Diverses activités engendrent une augmentation de la production naturelle d'endorphines dans ton organisme ; c'est ce que nous allons explorer ensemble cette semaine.

### BOUGE EN RYTHME

Cette semaine, tu intégreras dans ta routine matinale une période de 5 à 10 minutes pour te mettre en mouvement, t'énergiser avec des vibrations positives avant de débiter ta journée. Idéalement, fais cela avant ton petit-déjeuner.

Sélectionne un playlist de musiques et chansons entraînant qui mettent de bonne humeur et donnent envie de bouger. Il faut que ce soit des chansons qui "pulsent" ! Puis, mets-toi en mouvement : danse, déchanche toi, bouge ton corps, saute en l'air, éclate-toi ! ... ou bien, si tu as un équipement de ce type chez toi, fais du vélo d'appartement, du tapis de marche ou du rameur tout en écoutant cette playlits avec le volume bien monté. Inutile de réveiller tout le quartier : utilise tes écouteurs ou ton casque, mais METS LE SON ! Il faut que la musique vibre en toi !

L'exercice est double BOUGER et sentir la musique t'énergiser !

*\* Évite les musiques type Metal ou qui contiennent des paroles grossières ou violentes car elles font baisser la fréquence vibratoire de l'être humain.*

Inscris dans ton carnet de bord du programme Sensé les journées où tu as fait cet exercice et sur quelles chansons tu as bougé ... en indiquant ton ressenti, et dans quelles dispositions cela t'a placé pour le reste de ta journée.

\*\* De préférence, opte pour cet exercice après celui de la méditation, afin de conserver un haut niveau d'énergie.

Quelques exemples de ma playlist personnelle :

QUEEN - Don't stop me now

KENNY LOGGINS - Footloose

GLORIA GAYNOR - I will survive

THE ROLLING STONES - Start me up

KATRINA & THE WAVE - Walking on the sunshine

WHAM - Wake me up before you go go

JUSTIN TIMBERLAKE - Can't stop the feeling

PHARREL WILLIAMS - Happy