





Capsule santé

Santé publique

Octobre 2016

MÉTHODES DE RELAXATION



Qu'est-ce que la relaxation?

- La relaxation est le passage d'un état de stress et de fatigue à un état de bien-être.
- C'est une méthode qui vise à détendre le corps et l'esprit.



Bienfaits de la relaxation

- Elle réduit le stress.
- Elle facilite le sommeil.
- Elle augmente la concentration.
- Elle diminue la fatigue.



Bienfaits de la relaxation

- Elle améliore l'humeur.
- Elle diminue les maux de tête et les migraines.
- Elle diminue les douleurs physiques.
- Elle diminue les tensions musculaires.



Différentes façons de se relaxer

- Il y a des méthodes de relaxation qui sont un peu plus techniques et qui nécessitent un peu plus d'enseignement et de pratique que d'autres au début.
- Il y a aussi des méthodes de relaxation qu'on utilise dans la vie de tous les jours, sans s'en rendre compte.



RÉCIT préscolaire



Méthodes de relaxation plus techniques

- Exercice de respiration
- Exercice d'étirement
- Méditation
- Yoga
- Visualisation



Autres méthodes de relaxation

- Pratiquer des activités physiques
- Jouer dehors
- Faire de la lecture
- Rire
- Écouter de la musique
- Prendre un bain



Mot de la fin

- Il n'y a pas d'âge pour pratiquer la relaxation!
- Tu peux utiliser des méthodes de relaxation à n'importe quel moment de la journée!



Prends le temps de **découvrir**
la méthode de relaxation qui
te convient le mieux.



