



5 gestes simples pour retrouver un peu d'énergie

Quand l'énergie est basse, il devient difficile de se concentrer, d'agir ou même de se motiver.
Plutôt que de forcer, certains gestes simples peuvent aider le corps et le système nerveux à se relancer progressivement.



01. S'étirer doucement

Quelques étirements simples peuvent réveiller le corps et relancer l'énergie. Prends un instant pour ouvrir la poitrine, détendre la nuque et délier le dos.



02. Respirer profondément

Une respiration plus lente aide à calmer la tension intérieure. Inspire doucement par le nez, puis expire un peu plus longuement.



03. Boire un grand verre d'eau

La fatigue peut être accentuée par un manque d'hydratation. Boire de l'eau est un geste simple, mais souvent essentiel.



04. Bouger un peu

Quelques pas, un peu de marche ou un mouvement doux suffisent déjà. Le corps retrouve souvent plus d'élan quand il sort de l'immobilité.



05. Se connecter à la nature

Prendre l'air, marcher quelques minutes ou simplement observer le vivant peut faire du bien.
La nature aide souvent à retrouver plus de présence et un peu d'énergie.

**L'énergie ne revient pas en forçant,
mais en soutenant le corps.
Prenez le temps pour des activités
qui vous font du bien**