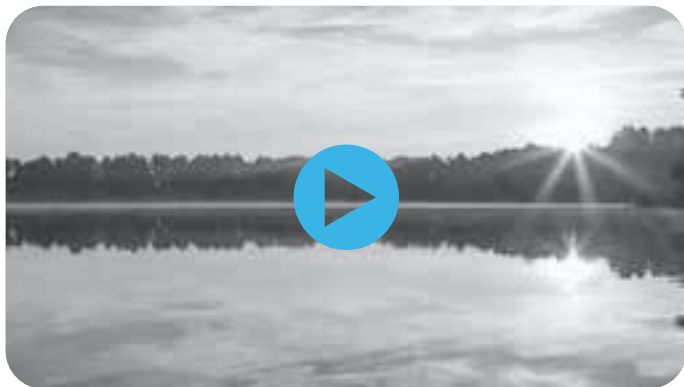


# Trouvez du calme dans le chaos : 2 exercices de respiration guidée pour une journée plus productive

Lorsque nous éprouvons des sentiments de stress ou d'anxiété, notre corps peut avoir une réaction de lutte ou de fuite, et nous pouvons donc avoir du mal à penser clairement et à prendre des décisions rationnelles.

En prenant quelques instants pour nous concentrer sur notre respiration, nous pouvons surpasser la réaction naturelle de notre corps, ce qui permet de nous calmer et de réduire ces sentiments de stress et d'anxiété.

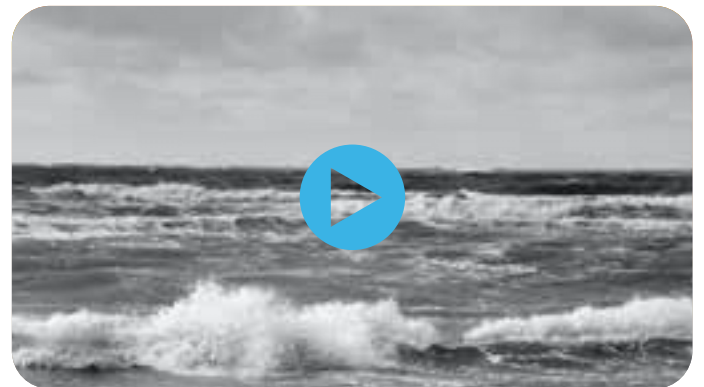


## La réinitialisation rapide; un exercice de respiration guidée de 3 minutes

Vous sentez-vous dépassé(e) ou stressé(e)? Prenez une grande inspiration et réinitialisez vos pensées avec un exercice de respiration guidée de 3 minutes mené par Jessie Pavelka, l'expert mondial en bien-être. Cet exercice convient parfaitement aux moments de pause où vous avez besoin d'une solution rapide pour réduire vos sentiments de stress et d'anxiété.

Prenez une grande inspiration et quittez votre zone de confort en essayant deux différents exercices de respiration guidée et observez l'impact positif que cela peut avoir sur votre bien-être.

Alors pourquoi ne pas essayer? Votre corps et votre esprit vous remercieront!



## Une pause consacrée au travail de respiration; un exercice de respiration guidée de 10 minutes

Laissez Jessie Pavelka, l'expert mondial en bien-être, vous guider à travers une série de respirations profondes et intentionnelles qui vous permettront d'établir une connexion totale avec votre respiration et de trouver une sensation de calme. Cet exercice convient parfaitement aux personnes qui cherchent à prendre un peu plus de temps pour elles et à vraiment se détendre. Alors pourquoi ne pas consacrer quelques instants de votre journée à cet exercice de respiration guidée de 10 minutes et tirer les bienfaits de la respiration intentionnelle pour vous-même?