

Calmer le stress et relancer le corps en 5 minutes

Pourquoi ce guide ?

Douleurs, fatigue, baisse d'immunité...
Ces signaux sont souvent liés.

Le corps a besoin de :

- relâchement
- respiration
- rééquilibrage

3 actions immédiates

1. Respiration (calme immédiat)

Inspirez 5 secondes
Expirez 5 secondes

Pendant 3 minutes

- ✓ ralentit le stress
- ✓ apaise le système nerveux

2. Relâchement du corps

Détendez volontairement :

- nuque
- épaules
- mâchoire

Pendant 2 minutes

- ✓ diminue les tensions
- ✓ libère les blocages

3. Activation simple

Marchez 5 minutes
à rythme naturel

- ✓ relance la circulation
- ✓ réactive l'énergie

Résultat

En quelques minutes :

- moins de stress
- moins de tension
- plus de clarté

Pour aller plus loin

- 👉 Corps physique (douleurs, inflammation)
- 👉 Immunité et défenses naturelles

➡ Découvrez les guides complets Lumière Divine

Important

Ce guide est informatif.
Il ne remplace pas un avis médical.

Signature

Stéphane - Essence Céleste

Lumière Divine

Avril 2026