

Relaxation – En pause: Mesurer les pulsations

Se concentrer sur sa pulsation conduit à une détente mentale accrue. Cet exercice est à réaliser dans une position confortable.



Placer les bouts des doigts les uns contre les autres. Les participants ressentent-ils les pulsations entre les deux pouces, les index, les annulaires, etc.?

[12 exercices de détente](#) (pdf)

[Dé de relaxation](#) (pdf)

[Dé de relaxation \(modèle à compléter\)](#) (pdf)

Source: [Promotion Santé Suisse](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO