

# INFOGRAPHIE

## Comment bien démarrer sa journée ?

### ① Levez-vous en douceur

Visualisez et bougez en douceur toutes les parties du corps



Étirez-vous



Respirez profondément



### ② Prenez un petit déjeuner tranquille

Prenez le temps



Ne regardez pas vos écrans



Ne faites pas d'autres tâches, asseyez-vous



Dégustez, savourez votre petit déjeuner



Méditez autour de votre café ou thé



### ③ Réveillez votre énergie en douceur

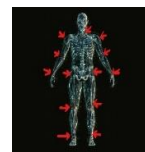
Dites merci au soleil, source de vie



Stimulez votre énergie en massant vos lombaires et votre ventre



Echauffez vos 13 articulations pour mettre l'énergie en circulation



Faites des étirements pour mettre l'énergie en mouvement dans votre corps



Faites des équilibres pour harmoniser votre énergie



[www.harabesque.fr](http://www.harabesque.fr)

Florence BRAS  
2 rue du Fort, 31480 PELLEPORT  
Tél 06 61 96 00 46  
Courriel [harabesquerelaxation@gmail.com](mailto:harabesquerelaxation@gmail.com)  
SIREN 823421342