

Le guide rapide pour une pause zen quotidienne

3 EXERCICES SIMPLES POUR ÉLOIGNER LE
STRESS EN 5 MINUTES





LE SOUFFLE DE LA SÉRÉNITÉ AU QUOTIDIEN

Bonjour,

Dans le tourbillon incessant de nos vies modernes, le stress s'invite souvent sans frapper. Il s'accumule, pèse sur nos épaules, et nous coupe de l'essentiel : notre paix intérieure.

Et si je vous disais qu'il est possible de retrouver une bulle de calme, même au milieu de votre journée la plus chargée, en seulement quelques minutes ?

Ce guide rapide est votre allié. Je suis Marc Lepage, votre "Freedom Finder", et ma mission est de vous accompagner vers plus de liberté personnelle et de sérénité. J'ai conçu ces 3 exercices simples pour vous offrir une porte d'entrée immédiate vers la déconnexion et le ressourcement.

Prêt(e) à faire une pause ? C'est plus facile que vous ne l'imaginez.

EXERCICE 1 : LA RESPIRATION CARRÉE (4X4)

C'est une technique puissante pour calmer votre système nerveux et réduire l'anxiété, inspirée de la cohérence cardiaque. Elle est idéale pour un rapide retour au calme.

Comment la pratiquer (5 minutes) :

1. Installez-vous confortablement : Asseyez-vous, le dos droit mais détendu. Fermez les yeux si vous le souhaitez.
2. Visualisez un carré : Imaginez un carré. Chaque côté représente une étape de votre respiration.
3. Inspirez (4 secondes) : Commencez par le bas du carré. Inspirez lentement par le nez pendant 4 secondes, en sentant votre ventre se gonfler.
4. Retenez (4 secondes) : Montez sur le côté droit. Retenez votre souffle pendant 4 secondes.
5. Expirez (4 secondes) : Descendez sur le côté opposé. Expirez lentement par la bouche (ou le nez) pendant 4 secondes, en vidant bien vos poumons.
6. Retenez (4 secondes) : Terminez le carré. Retenez votre souffle vide pendant 4 secondes.
7. Répétez : Continuez ce cycle pendant 3 à 5 minutes.

Bénéfices : Réduction immédiate du stress, amélioration de la concentration, apaisement général.



EXERCICE 2 : LE SCAN CORPOREL RAPIDE

Souvent, nos tensions s'accumulent dans notre corps sans que nous en soyons conscients. Cet exercice vous aide à vous ancrer et à relâcher les points de stress.

Comment le pratiquer (3-5 minutes) :

1. Prenez une posture stable : Que vous soyez assis(e) ou debout, assurez-vous d'être stable. Fermez les yeux doucement.
2. Portez attention à votre souffle : Prenez quelques respirations profondes pour vous centrer.
3. Scannez votre corps : Commencez par le sommet de votre tête. Portez votre attention à chaque partie de votre corps, en descendant lentement :
 - Le cuir chevelu, le front, les sourcils, les yeux...
Sentez s'il y a des tensions et, à chaque expiration, essayez de les relâcher.
 - La mâchoire (souvent tendue), le cou, les épaules.
 - Les bras, les mains, la poitrine, le ventre.
 - Le dos, les hanches, les jambes, les pieds, jusqu'au bout des orteils.
4. Relâchez : À chaque zone, donnez-vous la permission de détendre les muscles, de relâcher les tensions inutiles.

Bénéfices : Prise de conscience des tensions, relaxation physique profonde, ancrage dans le moment présent.



EXERCICE 3 : LA MICRO-MÉDITATION D'ANCRAGE

La pleine conscience n'est pas réservée aux longs moments de méditation. Elle se pratique partout, à tout moment, et peut briser le pilote automatique de votre mental.

Comment la pratiquer (1 minute) :

1. Choisissez un objet du quotidien : Prenez un objet simple que vous avez sous la main (votre tasse de café, un stylo, une plante, le bruit des oiseaux...).
2. Observez sans jugement : Pendant 1 minute, concentrez toute votre attention sur cet objet ou ce son.
 - Regardez ses couleurs, ses textures, ses formes.
 - Écoutez ses nuances.
 - Sentez son poids, sa température.
3. Laissez passer les pensées : Si votre esprit s'évade, c'est normal. Ramenez simplement votre attention, avec bienveillance, vers l'objet choisi.

Bénéfices : Augmente la pleine conscience, aide à sortir des pensées répétitives, crée de petites bulles de paix dans une journée chargée.



Votre chemin vers une transformation plus profonde...

Votre chemin vers une transformation plus profonde... Ces trois exercices sont une invitation, une première étape vers une vie plus sereine et plus consciente. Ils sont des outils puissants pour vous aider à "déconnecter" du bruit extérieur et à vous "reconnecter" à votre essence, instantanément. Si ces quelques minutes de calme vous ont fait du bien... Si vous aspirez à aller plus loin, à vous libérer durablement du stress et à retrouver une énergie vitale profonde... Alors, notre atelier immersif est fait pour vous.

"Déconnecter pour Reconnecter" est une expérience transformatrice de 2 jours et demi en pleine nature, guidée par Marc Lepage. Nous y explorons des techniques avancées, des partages profonds et un environnement ressourçant pour vous aider à retrouver votre paix intérieure et votre liberté personnelle.



Freedom Found

PRÊT(E) À FAIRE LE SAUT VERS UN
BIEN-ÊTRE DURABLE ?



DÉCONNECTER POUR RECONNECTER

Retrouvez votre paix intérieure & liberté
personnelle en pleine nature !

2 DATES DISPONIBLES

12-13-14 SEPTEMBRE 2025
LA TERRE DU RETOUR À SOI
SITUÉ À ST-DAMIEN, LANAUDIÈRE, QUÉBEC

17-18-19 OCTOBRE 2025
DOMAINE ALPINEA
516 CH. ST-GUILLAUME, ST-DONAT DE MONTCALM, J0T 2C0

RÉSERVER VOTRE PLACE

[CLIQUEZ ICI POUR DÉCOUVRIR LE
PROGRAMME COMPLET DE L'ATELIER ET
RÉSERVER VOTRE PLACE](#)