



DAMYX



*Ton mental
ne s'arrête jamais?*

*En 3 jours, commence à retrouver le
calme.*



DAMYX

Si ton mental tourne en boucle, ce n'est pas un manque de volonté. C'est ton système nerveux qui est bloqué en mode alerte.

Respirez c'est vivre. Mais dans notre quotidien stressant, nous avons souvent perdu le contact avec une respiration consciente et profonde. Ce guide pratique vous propose un challenge de 3 jours pour expérimenter trois techniques simple, efficaces et reconnues.

Chaque jour, découvrez un exercice court (2-3 minutes) avec une explication claire et un objectif précis : calmer l'esprit, dormir mieux ou retrouver l'énergie.



DAMYX



Jour 1

Respiration anti-stress (2 min)

Fais cet exercice maintenant.

*Dans 2 minutes, tu vas déjà sentir la différence.
Même si tu es stressé(e) ou fatigué(e), fais-le quand même.*

Inspirez 4 sec

Expirez 6 sec

Répétition x10

Apaisez immédiatement votre esprit.

Cet exercice est basé sur une respiration lente et régulière (inspiration 4 secondes, expiration 6 secondes).

Il active le système parasympathique, responsable du calme et de la détente.

Bénéfices: apaise immédiatement l'esprit, réduit la tension nerveuse et aide à relâcher les muscles.



DAMYX



Jour 2

Respiration 4-7-8 (avant le coucher)

Teste cet exercice ce soir.

Tu pourrais sentir ton corps ralentir... et ton mental se calmer avant même de t'endormir.

Même si tu es stressé(e) ou fatigué(e), fais-le quand même.

Inspirez 4 sec

Retenez 7 sec

Expirez 8 sec

Répétition x4

Préparez votre corps au sommeil.

Technique popularisée par le Dr Andrew Weil, elle consiste à inspirer 4 secondes, retenir 7 secondes et expirez 8 secondes.

Cette séquence ralentit le rythme cardiaque et favorise un endormissement rapide.

Bénéfices: prépare le corps et l'esprit au sommeil, réduit l'anxiété et améliore la qualité du repos nocturne.



DAMYX



Jour 3

Booster son énergie

Teste cet exercice au réveil.

Tu vas sentir ton énergie monter en quelques secondes et démarrer ta journée différemment.

Même si tu es stressé(e) ou fatigué(e), fais-le quand même.

Inspirez par le nez

Expirez fort par la bouche

Répétition x10

Respiration énergisante (matin).

Réveillez le corps et l'esprit.

Inspirez profondément par le nez et expirez fortement par la bouche en séries rapides (x10).

C'est une technique qui stimule l'oxygénation du cerveau et éveille le corps.

Bénéfices: booste la vitalité, chasse la somnolence, et améliore la concentration pour bien démarrer la journée.



DAMYX

Bravo.

Tu viens de faire le premier pas.

Si tu as ressenti ne serait-ce qu'un léger apaisement, ce n'est pas un hasard.

- Ton corps est capable de revenir au calme.
- Il a juste besoin d'être guidé.

Mais voilà le problème :

- 1 exercice ne suffit pas
- 1 moment de calme ne dure pas

Le vrai changement vient avec la régularité.

C'est exactement pour ça que j'ai créé le programme complet DAMYX.

Contenu

Tu reçois immédiatement:

- 2 ebooks complets (respiration + recettes anti-stress)
- 1 audio pour relâcher la pression instantanément
- 1 routine guidée simple à suivre

**Je veux retrouver
le calme
maintenant**



**Offre spéciale
aujourd'hui:**

**19€
au lieu de
29 €**

Tu peux continuer à subir ton stress...

Ou commencer à reprendre le contrôle dès aujourd'hui.



DAMYX