

# ZenLetter



Votre rendez-vous mensuel pour améliorer votre bien-être !  
Ce mois-ci, focus sur le renforcement immunitaire.



BIENVENUE !

Alors que l'automne avance et que les jours raccourcissent, notre corps et notre esprit sont mis à l'épreuve.

En cette saison, il est plus que jamais important de prendre soin de son système immunitaire.

Ce mois-ci, découvrez des outils pour vous accompagner vers une meilleure résistance physique et mentale.

ARTICLE  
EN VEDETTE

Ne manquez pas l'article du mois en vedette "La sophrologie pour un système immunitaire renforcé".

Grâce à sa capacité à diminuer le stress et à favoriser une meilleure qualité de sommeil, cette méthode douce joue un rôle précieux pour notre santé.

[\[Lien vers l'article\]](#)



## EXERCICE DU MOIS : LA RESPIRATION THORACIQUE

Respirer pour se protéger ! La respiration thoracique peut soutenir notre bien-être et renforcer notre système immunitaire :

- Placez vos mains de part et d'autre de vos côtes .
- Inspirez profondément par le nez et sentez vos côtes s'ouvrir délicatement sous vos doigts. .
- Expirez doucement par la bouche, en laissant vos côtes s'abaisser.
- Prenez conscience de votre capacité à revitaliser votre corps.
- Répétez cet enchaînement 3 fois.

## CONSEILS POUR UN AUTOMNE EN PLEINE SANTÉ

Voici quelques conseils pour soutenir naturellement votre immunité :

- Essayez de vous coucher et de vous lever à heures fixes pour un sommeil réparateur.
- Adoptez une alimentation riche en vitamines et minéraux, notamment avec des fruits et légumes de saison comme les agrumes, le chou et les épinards.
- Bougez régulièrement car même quelques minutes de marche ou d'exercice doux chaque jour renforcent le corps et l'esprit.
- Hydratez-vous suffisamment pour permettre à votre corps de fonctionner au mieux.

## ACTUALITÉS

Ce mois-ci, je propose des séances individuelles pour vous aider à vous renforcer. N'hésitez pas à me contacter pour plus d'informations ou pour réserver une séance.

Accordez-vous du temps pour vous ressourcer et traverser cette saison avec sérénité et vitalité. La sophrologie est là pour vous aider à aborder l'hiver en douceur et en pleine forme.

Merci de votre confiance et à bientôt pour plus de sérénité et de bien-être. Sophie 🌸