

## Capule Branchés Santé

Jeudi le 21 mai 2020



Quand notre santé psychologique est déstabilisée (anxiété, insomnie, sautes d'humeurs, irritabilité, fatigue, dépression, etc.), reprendre contact avec son corps devient essentiel à notre équilibre! Lorsque nous sommes sous l'effet d'un stress continu et de la fatigue, il est possible que l'on néglige notre santé physique. Notre état d'urgence devient notre priorité et monopolise à la fois notre énergie et notre concentration. Dans ces moments, les petites pauses actives deviennent essentielles à notre santé. À petites doses quotidiennes, bouger permet de se réajuster, réaligner notre posture, faire le vide et ralentir notre respiration. C'est aussi une façon de nettoyer notre corps de ses impuretés (toxines) de la même manière que la méditation permet de nettoyer notre esprit de ses pensées négatives. En marchant, en s'étirant, en jardinant, cela permet d'augmenter notre circulation sanguine, d'oxygéner nos cellules et de libérer les toxines qui affaiblissent notre immunité.

À la fois une source d'ancrage, un [stabilisateur d'humeur](#), un [anti-inflammatoire](#) et un revitalisant, le mouvement est un puissant médicament naturel.

Si le temps et la motivation vous manquent, pensez simplement aux [bienfaits de l'activité physique](#) ou imaginez-vous en train de faire une activité physique que vous aimez, l'effet sera apaisant et induira éventuellement un premier pas.

Les [Centres d'activités physiques Rivière-du-Nord](#) (CAPRDN) vous invitent à bouger grâce à leurs entraînements virtuels gratuits : cardio-danse, ballon ou chaise pilates à la maison, cardio-tonus, cardio-step, danse latino, pilates, cardio et poids, cardio abdos.

NOUVEAU ! Nous avons réuni l'expertise de différents professionnels afin de mettre en place une [clinique virtuelle Branchés santé](#) vous permettant d'obtenir du soutien, dont les services d'une kinésiologue. Elle peut vous accompagner dans votre pratique d'activités physiques et de relaxations, en vous aidant à diminuer la sédentarité et à mieux gérer le stress par des moyens comme la marche, le yoga, la méditation, la relaxation et autres activités physiques.

*Votre équipe Branchés santé*