



DÉTENDRE SON CORPS

Prêt à appliquer les exercices ?
Alors c'est parti !



DÉTENDRE son CORPS



EXERCICE N° 1 : FAIRE DES ÉTIREMENTS

Avant de parler en public, le stress peut amener à être tendu.
Donc **faire des étirements permet de détendre le corps et, par conséquent, l'esprit.**

Voici les exercices d'étirements à suivre [voir la vidéo à partir de 2 mn 50]

Tu te mets ainsi dans l'action et dans une dynamique positive avant de parler en public.

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



DÉTENDRE son CORPS



EXERCICE N° 2 : MARCHER

Si tu as la possibilité de bouger avant ton intervention en public, je te conseille d'aller marcher, à un rythme modéré.

Comme pour l'exercice précédent, le principe est de bouger pour te détendre et diminuer ton stress petit à petit.

Si tu es assis(e) avant ton intervention, tu peux bouger un peu les jambes comme si tu faisais le geste de dévaler une piste de ski mais lentement.

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



DÉTENDRE son CORPS



EXERCICE N° 3 : FAIRE DE LA MÉDITATION

C'est le conseil donné par une coach professionnelle et que je pratique au quotidien : **3 mn de méditation par jour.**

Voici comment faire [voir la vidéo à partir de 4 mn 49]

Méditer dans ce laps de temps court te permet de laisser passer tes idées et, ici aussi, de te détendre avant de parler en public ou avant de commencer une journée de travail, ou encore de travailler sur un projet qui te stresse.

Ces exercices ne sont pas des remèdes miracles parce que ça n'existe pas. Mais tu verras des **progrès au fur et à mesure de ta pratique.**

Tu peux cumuler ces exercices ou commencer pour un des trois, puis en tester un autre et ainsi de suite.

Tu as MAINTENANT les clés du succès pour DÉTENDRE ton CORPS !

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



A ton succès et à très vite !

*En attendant, n'oublie pas :
Oser Parler En Public, c'est commencer à réaliser tes rêves !*

Sandra - Oser Parler En Public

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com

© Oser Parler En Public - Réalisation : Déléguer pour Réussir

Toute reproduction, utilisation ou diffusion de ce document est interdite sans autorisation préalable de l'auteur.