



La relaxation

La relaxation est un phénomène naturel chez les êtres vivants, indispensable à la santé et permettant de reconstituer son capitale énergie, de favoriser sa capacité de récupération et d'augmenter sa résistance face aux pressions grandissantes du monde actuel. C'est une façon de s'intéresser au corps (dans sa globalité), de lui porter une attention particulière et de chercher son équilibre.

Actuellement on entend par relaxation : **la décontraction musculaire et la détente de l'esprit, elle vise par différents moyens physiques et ou psychiques à obtenir un bien-être général du corps et de l'esprit, à entrer en soi même pour mieux se connaître, gérer ses émotions et plus largement d'établir une meilleure communication avec les autres et le monde environnant.**