

KIT DE SOUTIEN AU CONFINEMENT

Nous avons travaillé afin de vous proposer plusieurs outils afin d'apaiser cette période très particulière de confinement.

A utiliser en cas de stress, anxiété, panique, mais aussi en prévention au quotidien.

- Respirelax : une application gratuite et indispensable de cohérence cardiaque que l'on peut installer sur son téléphone.

- la brain gym :

<https://www.youtube.com/watch?v=hzl7idcolZw>

https://www.youtube.com/watch?v=yOZU_PLHFb8

- une vidéo réalisée par une psychologue de l'équipe du CASPERTT qui donne 6 conseils pour cette période :

<https://www.facebook.com/melanie8.sg/videos/10163196342365035/UzpfSTE2MjgyMTQ2OTc0OTI1ODE6MjYxODAzMDEzNTE3NzY5NA/>

- toutes les activités apaisantes : artistiques et de création, dessin, coloriage zen, peinture...

