



## ÉCOUTER DE LA MUSIQUE

*La musique ralentit le rythme cardiaque et augmente la température du corps : deux signes du début de la relaxation.*



*Écouter de la musique qui nous plaît atténue le stress.*

### **RELAX MELODIES**

*Propose 52 sons et mélodies pour créer des ambiances et des atmosphères à l'infini, permettant ainsi de mieux dormir, de soulager le stress et l'anxiété, mais aussi de méditer.*

### **CALM**

*Application permettant la méditation. Elle offre plusieurs sessions de méditation guidées d'une durée variable (3, 5, 10, 15, 20 ou 25 minutes) sur plusieurs sujets. L'application est parfaite pour les débutants, mais aussi pour les méditants intermédiaires et avancés.*

### **RESPIRELAX**

*L'application offre un guide respiratoire amenant la personne à l'état de cohérence cardiaque grâce à la respiration 5 secondes / 5 secondes, avec possibilité de travailler des effets dynamisants ou relaxants.*

### **RELAX LITE**

*L'application propose des exercices de respiration guidée et de méditation qui utilisent une musique apaisante pour favoriser la relaxation. C'est un outil de gestion du stress idéal, simple et intuitif.*