



## 10 activités à faire cet été pour se ressourcer

L'été qui s'annonce doit être celui qui nous permet de renouer avec nous-même mais aussi avec les autres. Si la distanciation physique est toujours de mise et les précautions sanitaires d'usages, retisser le lien social est une évidence, si nous voulons nous faire à cette société. Le mot d'ordre est à des vacances françaises, c'est-à-dire, ne dépassant pas les frontières du pays. Cela étant, il y a mille et une choses à faire si l'on a un peu d'imagination et selon que l'on soit juilletiste ou aoûtien, seul, en famille ou entre amis. Voici 10 idées ressourçantes, pour faire le plein d'énergie et évacuer le stress du déconfinement, et pas uniquement sur une serviette au bord de la mer...

### 1/ Promenons nous dans les bois...

Excellente pour la santé physique et psychologique, les balades en forêt sont rafraîchissantes par temps estival. A pied, à vélo, à cheval, elles réduisent la fatigue, diminuent le stress et renforcent notre système immunitaire. Entre autres, cette promenade agit positivement sur le système cardiaque et respiratoire, en libérant les hormones du bonheur. Enfin, la forêt recentre notre capacité de concentration et canalise notre système digestif, qui est, ne l'oublions pas, notre « second cerveau ». Un bain de verdure vaut bien un bain de mer ! Et comme la France est peuplée de forêt, foncez vous mettre au vert. Les enfants vont adorer cette leçon de science naturelle grandeur nature. Un pic-nic et la journée sera parfaite. voire même une tente et un séjour prolongé au bord d'une rivière. De quoi avoir de beaux souvenirs pour la rentrée !

### 2/ Gravier les sommets

Massifs montagneux, moyenne montagne, stations climatiques... La randonnée vers les sommets fera oublier les maux du proche passé. Une bonne occasion de faire travailler les articulations et le dos et de prendre un bol d'oxygène. Donc d'améliorer la circulation sanguine et le fonctionnement du coeur, en plus de s'en mettre plein la vue. La faune et la flore sont à cette période à leur firmament. Ouvrez les yeux et respirez l'appel de la montagne. Admirez la diversité des paysages forestiers et des sentiers à perte de vue !

### 3/ Et au milieu, coule une rivière

Tout le monde n'est pas fan de l'air marin et des plages de sable fin. Pourquoi ne pas profiter d'une rivière à proximité de son domicile où la baignade (et pourquoi pas la pêche) est possible. Plonger son corps dans l'eau provoque de bons changements physiologiques. Un effet relaxant, diurétique et anti-douleurs bénéfique pour tous les tissus du corps. Cela peut être aussi un moment de détente et d'observation porté par le bruit de l'eau qui ressource le mental. Enfilez votre maillot !

### 4/ Grimper comme Spiderman

En salle ou à l'extérieur, l'escalade, guidée par un professionnel et en toute sécurité, révèle des bienfaits insoupçonnés à première vue. Et pourtant, elle permet d'agir sur tous les muscles du corps. De fait, elle aide à libérer les tensions et le stress. Mais elle vise aussi à travailler la confiance en soi et en l'autre. Enfin, elle favorise la mémoire, la créativité et la coordination. A essayer au moins une fois pour ressentir de belles sensations.

### 5/ Toucher le centre de la terre

Sportive et environnementale à la fois, la spéléologie est une discipline idéale pour se rafraîchir en temps de canicule. Au quotidien, nous marchons bien souvent sans prendre le temps de savoir ce que nous avons sous nos souliers. Cette exploration du domaine souterrain (attention à la claustrophobie) représente un monde insolite fait de grottes, de parois escarpées et de réserves d'eaux pures. En mouvement, la spéléo fait travailler toutes les postures, le musculaire et le cardio. Progressions, escalade, marche... elle rééquilibre et travaille la confiance en nous-même. Amateurs de sensations fortes, sortez vos cordes !

### 6/ Un peu plus près des étoiles

Un été à la belle étoile ? Bien sûr et par grand beau temps c'est le moment de découvrir le ciel et

tout un écosystème qui influence pourtant notre quotidien. Pour cela, il suffit de se rendre dans un observatoire d'astronomie. Ou même d'acheter un télescope qui pourra servir à toute la famille. Pourquoi observer la voûte céleste ? C'est l'opportunité de se relier à l'univers et même de méditer tout en apprenant le système solaire et lunaire qui influencent notre vie. Enfin, c'est optimiser ses facultés de concentration et prendre conscience du caractère extraordinaire de la vie sur terre. Donc, de se recentrer sur l'essentiel.

#### 7/ Bien dans ses sabots

Le cheval soigne beaucoup de maux. Outre la découverte d'un relationnel épanouissant avec l'animal, l'équitation offre une grande bouffée d'air pur, par un loisir de plein air. Elle permet de réguler sa respiration, son système nerveux et de stimuler la circulation sanguine. Enfin, la pratique du cheval apprend à coordonner ses mouvements, à contrôler ses émotions et à développer ses ressentis. Ou encore de dissocier le mouvement des jambes et des bras. A cheval !

#### 8/ Le farniente au jardin

Pourquoi voyager loin lorsque l'on peut cultiver son jardin ? Durant le confinement, beaucoup de Français ont (re) découvert ce loisir qui est récompensé par le soin que l'on attache aux plantations ou au semis que l'on peut voir lever et produire de quoi mitonner de bons petits plats. À l'ombre d'un arbre ou au bord de la piscine, les beaux jours peuvent se conjuguer entre la lecture, la baignade, les repas champêtres. Et en ayant une attention sur le potager. Silence, ça pousse !

#### 9/ Ranger, décorer, préparer la rentrée

Enfin, l'été est aussi une période où le nettoyage et le rangement de son lieu d'habitation est utile : tri des vêtements, rangement des placards, lessivage des murs, etc. Ce peut être aussi le moment pour repeindre les volets, rafraîchir les papiers peints, diminuer l'encombrement des meubles... bref, revisiter son « home sweet home ».

#### 10/ S'initier à la kinésiologie

Enfin, au delà de la période estivale et des activités proposées ici, il est aussi possible, voire tout aussi essentiel, de consulter un kinésologue. Cette discipline décèle les "bleus à l'âme" et rééquilibre face à tout ce qui génère du stress. La kinésiologie aide donc à maintenir un équilibre global (physique, émotionnel, mental et énergétique). C'est pour cela, qu'il est fondamental de consulter un professionnel certifié, référencé au Registre National des Kinésologues qui exerce dans le respect du code de déontologie mis en place par le **Syndicat National des Kinésologues (SNK)**. Plus d'informations sur [snkinesio.fr](http://snkinesio.fr)



- 15/07/2020
- 9057
- 27

**Une voiture gratuite grâce à la prime à la conversion**