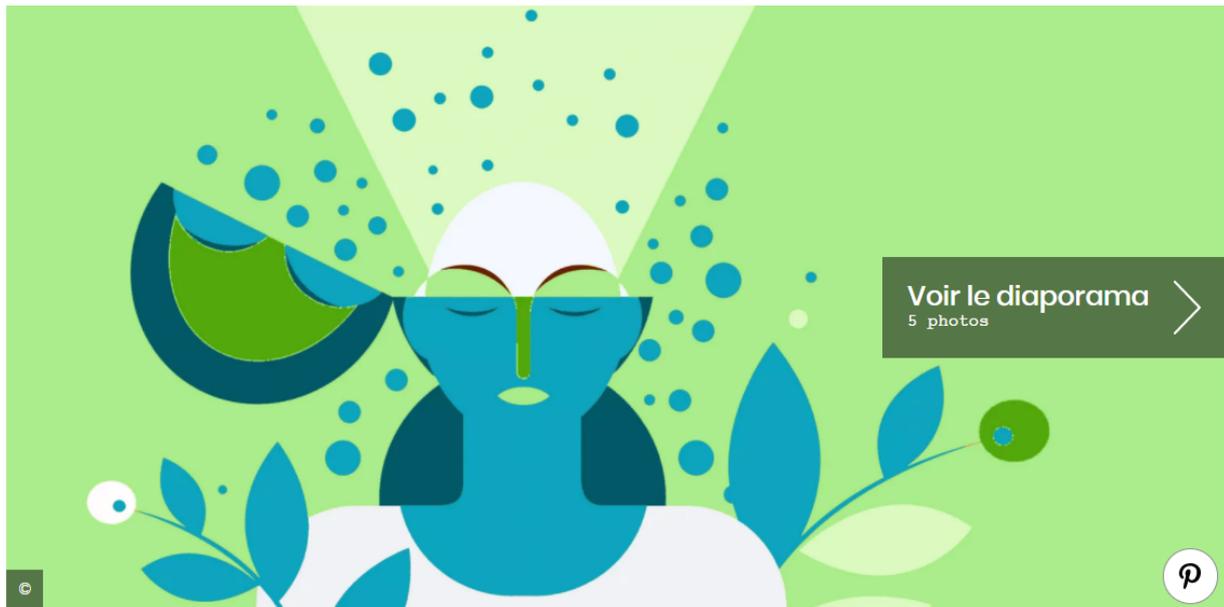


Baume détente, sylvothérapie et neurosciences... Nos alliés pour déconnecter en mars 2022

Par Emmanuelle Ringot Mis à jour le 15/03/2022 à 17:25



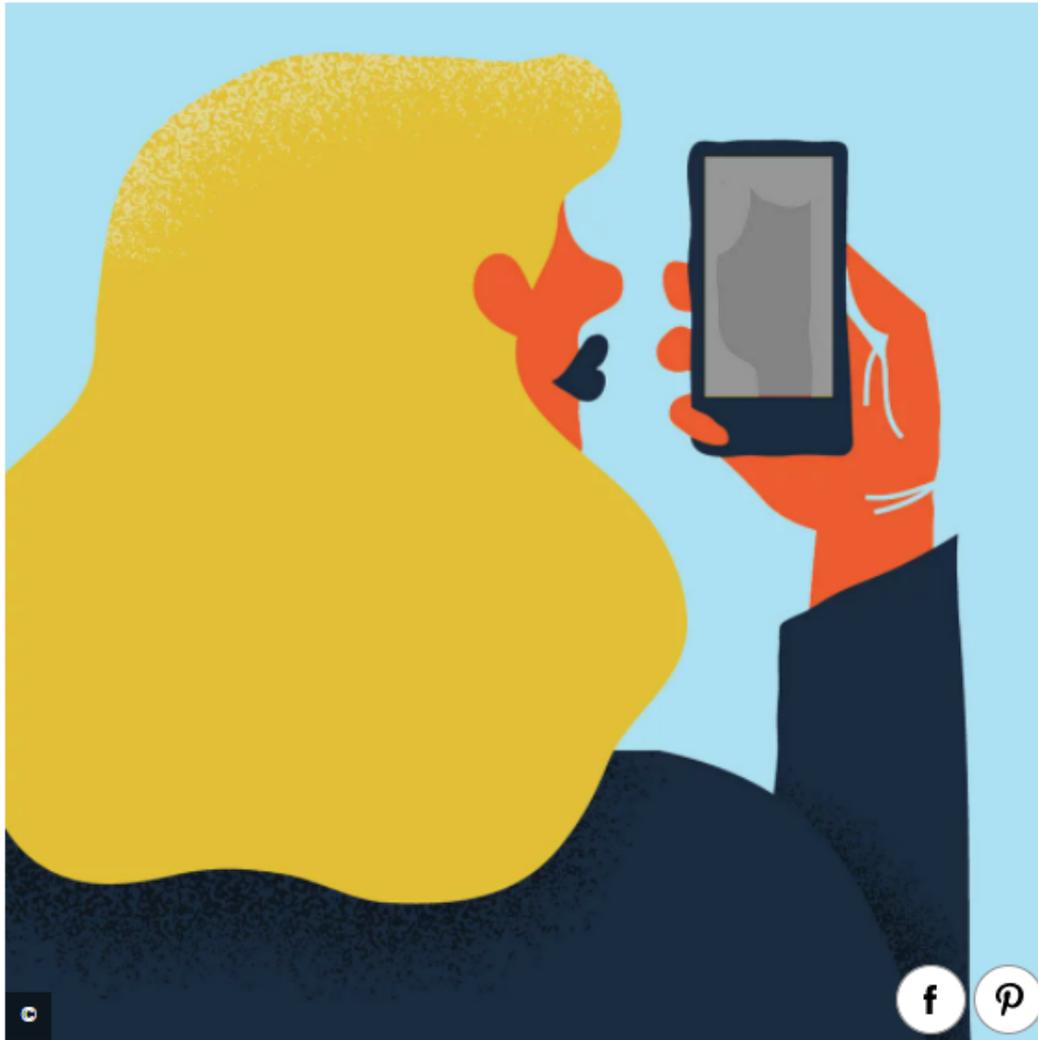
Partager



Le mois de mars a commencé dans un tourbillon d'angoisse et de fatigue mentale. Pour trouver de quoi s'apaiser et déconnecter son esprit, voici nos alliés bien-être mensuels. Trois, deux, un... soufflez !

Parfois, il suffit de changer un petit paramètre sur son téléphone ou de prendre un petit bol d'air frais en forêt, pour déconnecter son cerveau du stress ambiant et s'apaiser.

En ce mois de mars, on vous livre nos alliés bien-être pour décompresser.



On commence par une **astuce simple et accessible - gratuitement - à tou.tes : passer son smartphone en noir et blanc**, le soir. Pour cela, il suffit de se rendre dans les paramètres de réglages, et de sélectionner un filtre “Niveaux de gris” ou d’installer une application qui pourra faire le changement automatiquement.

Le bénéfice ? Le N&B est nettement moins attrayant pour le cerveau, et on se lasse plus vite de voir défiler un *feed* gris.

Lire aussi :

- Le doomscrolling, ou quand nos fils d’actualité menacent notre santé
- Digital detox : 9 gestes malins pour “lâcher” son téléphone

**Sur Iphone : Réglages > Accessibilité > Affichage et taille du texte > Filtres de couleur > Oui > Nuances de gris*

2/5 | Le baume anti-stress et détente, Enea Sens



Enea Sens propose une réponse naturelle, rapide et efficace pour lutter contre les crises d'anxiété : un baume **anti-stress** qui mélange les bienfaits de différentes huiles essentielles (Mélèze, **menthe poivrée**, **lavande**)

“Stress, céphalées de tension, agitations mentales, **difficultés d'endormissement**... ce baume s'applique en deux minutes sur les tempes, la nuque, les poignets ou le plexus solaire, et agit très rapidement”, promet la marque.

Un geste pour **faire retomber la pression rapidement et naturellement**.



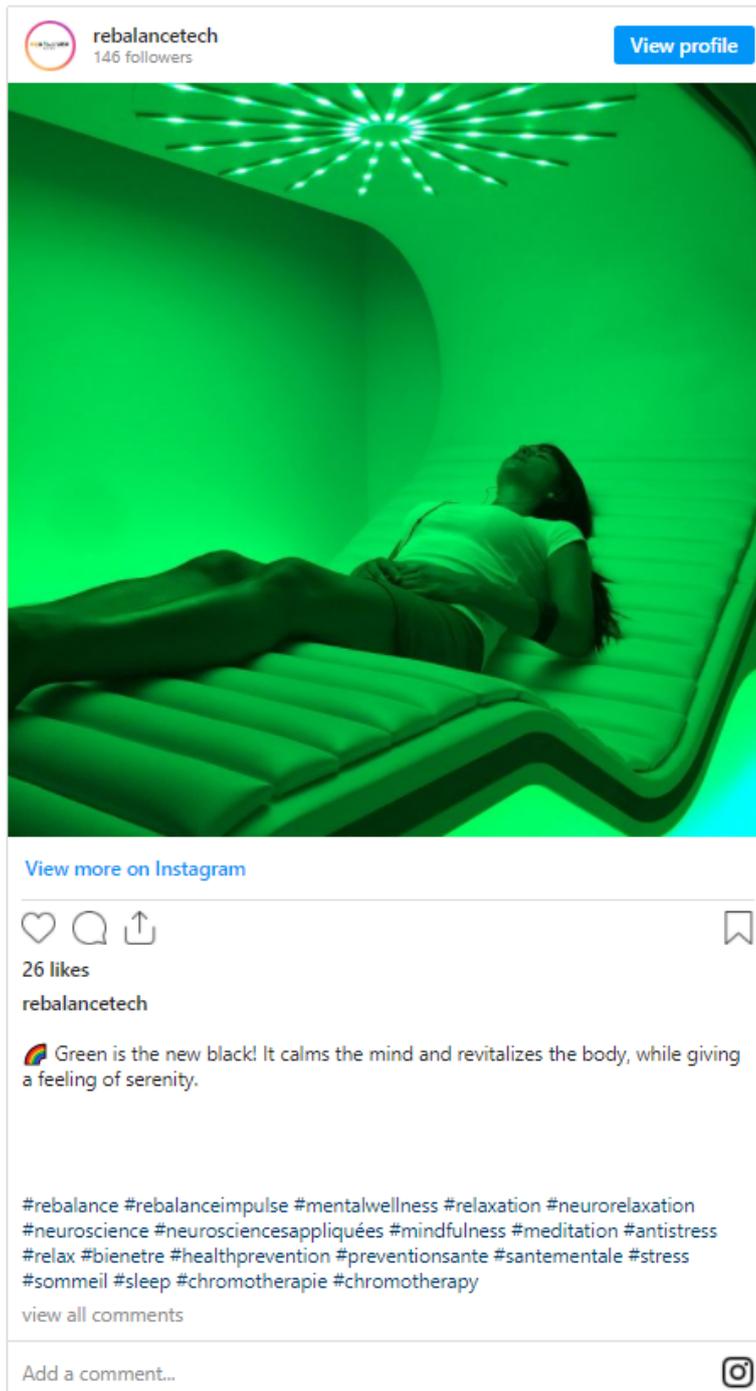
Avec le retour du printemps, l'envie de [prendre des bains de forêt](#) revient. Et pour choisir les meilleurs itinéraires de balades, Helloways est le site qu'il vous faut.

Cette application web de randonnée pédestre propose également un webzine dédié à la microaventure : de quoi transformer vos week-ends en retraite naturelle pour vous ressourcer.

Lire aussi :

Et si on parlait en retraite spirituelle ?

4/5 | **Les neurosciences au service de notre bien-être,
avec REBALANCE® Impulse**



Voici un bijou de technologie au service du bien-être global : REBALANCE® Impulse utilise les **neurosciences dans un dispositif au service de la gestion du stress et de l'amélioration de la qualité du sommeil.**

Cette machine révolutionnaire permet via des **séances de 30 minutes de stimulation et d'entraînement cognitif**, un rééquilibrage rapide du système nerveux autonome par l'augmentation de l'activité parasympathique ainsi qu'un rééquilibrage des ondes cérébrales en favorisant la production d'ondes alpha propices à la relaxation en état de veille. Le tout en étant installé.e dans une position anti-gravité.

La liste des centres équipés sur www.rebalance-impulse.com

**Contre indications : opération des yeux de moins de 3 mois, Epilepsie, Pacemaker - Plus d'informations sur le site.*

5/5 | Le nouveau diffuseur d'huiles essentielles par nébulisation Boréal, d'Arma Zone



Les bienfaits apaisants de l'**aromathérapie** sont désormais bien connus : avec le diffuseur Boréal d'Arma Zone, vous pourrez en profiter pleinement (attention aux différentes contre-indications concernant les femmes enceintes et allaitantes, les enfants, ou certaines personnes souffrant de pathologies).

Grâce à la nébulisation - action de projeter un liquide en fines gouttelettes - ce diffuseur permet de **propager dans la pièce les parfums de différentes huiles essentielles**.

Partager

