



4, Rue St Pierre  
1700 Fribourg  
026 323 34 23  
www.lacanopee.ch

Chers clients, chères clientes de La Canopée,

Fribourg le 19 mars 2020

Notre système immunitaire fonctionne au mieux quand nous sommes suffisamment détendus. De ce fait, il est crucial de nous détendre et de pratiquer des techniques de relaxation de manière régulière.

Beaucoup de personnes se sentent insécurisées dans la situation actuelle et certains y réagissent en peur et panique. Le stress avait une fonction évolutive, mais actuellement il se propage très vite. Nous aimerions vous inviter à pratiquer vos exercices de détente aussi souvent que cela est nécessaire pour retrouver votre centrage. Ce sont des exercices qui apaisent, qui nous relient à la terre (« grounding »), qui nous recentrent.

Quelques possibilités :

- Respirer profondément avec une prolongation de l'expiration
- Ecouter sa respiration durant 5min
- Se balader en forêt : toucher les arbres, admirer leur force, ressentir de la gratitude pour leur présence
- S'asseoir en silence /en méditation
- Inspirer de la lumière (jaune) et expirer sa peur momentanée
- Chanter
- Cultiver une joie profonde pour la beauté de la nature
- Cultiver l'empathie et la connexion avec autrui malgré la distance

Notre cabinet «La Canopée» reste fermé jusqu'au 19 avril 2020 conformément à l'ordonnance fédérale. Nous soutenons les mesures pour éviter la propagation du virus.

Si besoin est, vous avez la possibilité de contacter votre thérapeute directement.

Les thérapeutes suivantes peuvent continuer à pratiquer:

- Sylvia Rotzetter (ostéopathie)
- Catherine Rotzetter (hypnose)
- Nathalie Uhlmann (prévention et développement personnel) : séances de stabilisation émotionnelle (au dojo en respectant la distance de sécurité ou par Skype)

Nous nous réjouissons de vous retrouver une fois la crise passée et vous adressons nos cordiales salutations,  
Votre équipe de la Canopée

