

# SANTÉ-VOUS bien ?

## Et pendant ce temps-là ?

Pour vous aider à vivre ce second confinement le mieux possible chez vous, nous vous proposons quelques applications sur smartphone (Android et iOS) centrés sur le mode de vie et des exercices physiques doux. Cette liste n'est pas exhaustive (ce n'est pas le but) ; l'objectif est de vous proposer des ressources facilement utilisables chez vous au quotidien.

En plus de ces outils, nous vous invitons à trouver du temps pour vous, faire des choses qui vous procure du bien-être (Lecture, Musique, Ecriture, création ou sport).

Et si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à demander de l'aide autour de vous. Plusieurs professionnels sont présents et à votre écoute.

### Kardia

Cette application est un guide pour la pratique de la cohérence cardiaque.

Cet exercice permet de se concentrer sur la respiration ayant pour but de réduire le stress et être dans l'instant présent.



### Petit Bambou

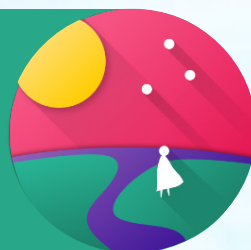
L'application Petit Bambou propose des sessions de méditations guidées de 12 minutes sur différentes thématiques et donne accès au e-book :

« Prendre soin de son mental en période d'incertitude »



### The Fabulous

Cette application permet d'accompagner l'utilisateur dans un mode de vie plus respectueux de sa santé psychologique et physique, en mettant en place des petites actions au quotidien.



### Je vais bien dormir

Cette application permet de calculer ses cycles de sommeil afin de se réveiller au meilleur moment. Quelque fois 15 minutes peuvent changer votre ressenti. De plus, dans l'application, plusieurs conseils pour mieux dormir sont proposés et expliqués.



### DOADO

Cette application développée par des kinésithérapeutes et chirurgiens du centre aquitain du dos, permet de suivre des exercices en vidéos sur centrés sur le dos et la posture.

