

Cinq chemins doux pour retrouver de l'espace

Le corps n'a pas toujours besoin d'être corrigé. Parfois,
il a surtout besoin qu'on l'écoute sans le brusquer.



Chaque livre commence par un Reset Express de 4
minutes, puis avance pas à pas pendant 21 jours.

EXPLORER LES CINQ TOMES

Une collection de Laurent Marx

Touchez une couverture pour aller directement au livre

21 jours pour dégonfler

Quand le corps semble trop plein, retrouver de l'espace sans le brusquer.



QUELQUES LIGNES À ESSAYER

« Faites doucement monter et descendre les talons, les pointes de pieds restant au sol. Cherchez un mouvement facile à recommencer, pas une grande amplitude. [...] Rien n'est à pousser. Vous laissez simplement une région immobile retrouver une petite part de sa mobilité. »

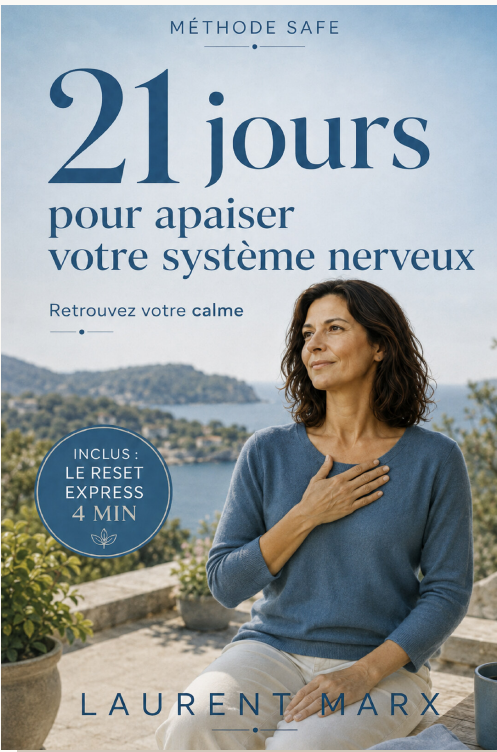
[DÉCOUVRIR LE TOME 1 SUR AMAZON](#)

Extrait du Reset Express · pratique de bien-être, sans promesse médicale

[suivant >](#)

21 jours pour apaiser votre système nerveux

Quand la journée continue en vous, retrouver un point d'appui plutôt que forcer le calme.



QUELQUES LIGNES À ESSAYER

« Cherchez un effort que vous pouvez diminuer : une main serrée, les dents qui se touchent avec force, une position inconfortable. Laissez le souffle suivre son rythme. [...] Si cela gêne, gardez simplement l'appui. »

DÉCOUVRIR LE TOME 2 SUR AMAZON

Extrait du Reset Express · pratique de bien-être, sans promesse médicale

21 jours pour un visage plus reposé

Relâcher les traits sans se corriger, et retrouver le plaisir de prendre soin de soi.



QUELQUES LIGNES À ESSAYER

« Laissez un petit espace entre les dents, sans tirer le menton vers le bas. Les lèvres se placent comme elles le souhaitent. [...] Si le toucher vous plaît, restez ainsi pendant deux ou trois respirations ordinaires. »

DÉCOUVRIR LE TOME 3 SUR AMAZON

Extrait du Reset Express · pratique de bien-être, sans promesse médicale

21 jours pour un ventre plus léger

Écouter les variations du ventre et retrouver du confort sans le presser ni le surveiller.



QUELQUES LIGNES À ESSAYER

« Remarquez l’effort que vous pouvez facilement diminuer. Ce peut être la mâchoire serrée, les épaules soulevées ou le ventre maintenu vers l’intérieur. Relâchez un peu cet effort, sans vous affaisser. Laissez deux ou trois respirations se faire à leur rythme. »

DÉCOUVRIR LE TOME 4 SUR AMAZON

Extrait du Reset Express · pratique de bien-être, sans promesse médicale

21 jours pour des jambes plus légères

Remettre un peu de mouvement là où la lourdeur s'installe.



QUELQUES LIGNES À ESSAYER

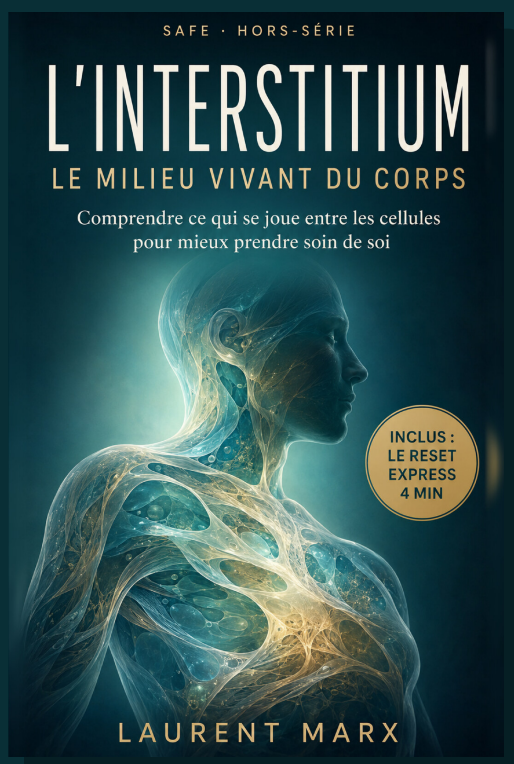
« Gardez l'avant des pieds au sol et soulevez doucement les talons, puis reposez-les. Faites quelques répétitions sans aller jusqu'à la fatigue. Relevez ensuite les pointes en laissant les talons au sol. »

DÉCOUVRIR LE TOME 5 SUR AMAZON

Extrait du Reset Express · pratique de bien-être, sans promesse médicale

L'Interstitialium

Comprendre le milieu vivant entre les cellules pour prendre soin de soi avec plus de justesse.



QUELQUES LIGNES À ESSAYER

« Il ne s'agit pas d'essorer les tissus, mais de rendre aux pressions leur alternance : appui, relâchement, appui, relâchement. [...] SAFE ne vous demande pas de fabriquer une sensation. »

DÉCOUVRIR LE HORS-SÉRIE

Un prolongement scientifique et sensible de la collection S.A.F.E.

Commencer doucement

Vous n'avez pas besoin de tout changer. Choisissez simplement le livre qui ressemble le plus à votre besoin du moment.

1

CHOISIR

Le besoin le plus présent aujourd'hui.

2

ESSAYER

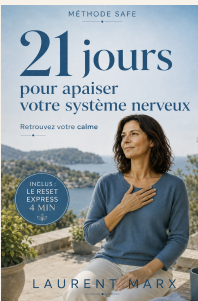
Quelques lignes du Reset Express, sans forcer.

3

CONTINUER

Avancer à votre rythme pendant 21 jours.

VOIR TOUTE LA COLLECTION SUR AMAZON



Ces ouvrages proposent des pratiques de bien-être et ne remplacent ni un diagnostic, ni un traitement, ni un suivi médical.