



Bonjour

L'hiver est une période de repos, où le rythme de vie est plus lent.

Pendant cette période, nous entrons en “*hibernation*”. Nous préférons rester bien au chaud, emmitouflés dans une couverture douillette sur le canapé.

Nous en profitons pour **prendre soin de nous** et nous détendre en faisant une sieste ou en lisant un livre au coin du feu.

Nous avons également tendance à nous reposer sur la technologie pour nous divertir et nous stimuler. Et nos distractions sont souvent les écrans : la télé, les jeux vidéo, le téléphone...



Tout comme la végétation qui nécessite un repos hivernal pour mieux s'épanouir au printemps, nous aussi avons **besoin de ces moments de pause** pour reprendre avec énergie et vitalité lorsque les beaux jours arrivent. C'est un bon moyen de prévenir l'épuisement et favoriser le bien-être général.

Maintenant le printemps est là, avec ses journées qui s'allongent, son soleil qui se montre et cette envie de renouveau.

On associe souvent les nouvelles résolutions au mois de janvier, mais je trouve que le printemps est tout aussi propice au changement et à l'adoption de bonnes habitudes telles que la reprise du sport par exemple. La renaissance de la nature peut aussi nous inspirer à trouver notre propre équilibre.

On peut profiter davantage du plein air et ressentir **les bienfaits apaisants** de la nature.

Je le vois d'ailleurs avec mes petits enfants qui ressortent jouer dehors dès qu'ils en ont l'occasion. Cela leur permet d'évacuer leur semaine d'école, de rentrer plus calmes à la maison et de bien dormir.

Par ailleurs, il a été prouvé que passer seulement deux heures par semaine dans un environnement naturel **favorise l'immunité et le bien-être**.

On peut l'observer ici à Navoti lorsque nous passons deux heures à jardiner, nous sommes plus disposés à travailler l'après-midi.

Les propriétés curatives de la nature sont infinies - la lumière naturelle du soleil aide à réguler nos rythmes circadiens et la surface de la Terre peut aider à restaurer et à stabiliser notre état biologique.

Essayez de prendre un moment **chaque jour** pour marcher pieds nus. Sentez la terre sous vos pieds, écoutez les bruits qui vous entourent et ressentez cette énergie naturelle vous envahir.

En se connectant consciemment à la nature, à la Terre, on peut réduire le stress, gagner en clarté mentale et retrouver un sentiment de paix intérieure.

Marcher pieds nus sur le sol terrestre permet d'absorber des électrons qui peuvent aider à **équilibrer notre énergie**. Cette connexion avec la Terre peut réduire l'inflammation, améliorer l'humeur et favoriser un sommeil réparateur.

Découvrez la mise à la terre ! 

Pourquoi ne pas profiter de ce printemps pour découvrir les différentes façons de se mettre à la terre naturellement ?

Voici quelques idées :

- Nager dans un lac ou dans la mer
- Jardiner
- Se relaxer avec un bon livre adossé à un arbre
- Méditer ou faire du yoga en plein air
- Marcher pieds nus dans l'herbe, le sable, la terre...

Et quand cela n'est pas possible, pratiquez la mise à la terre à l'intérieur avec [les outils earthing](#).

Vivez le printemps comme une période de transformation, une période de renouveau, de connexion et d'épanouissement. Tel un papillon, sortez de votre

cocon.

Adoptez de nouvelles habitudes et mettez l'accent sur votre bien-être. La terre est un puissant antioxydant naturel, alors profitez de ses bienfaits.

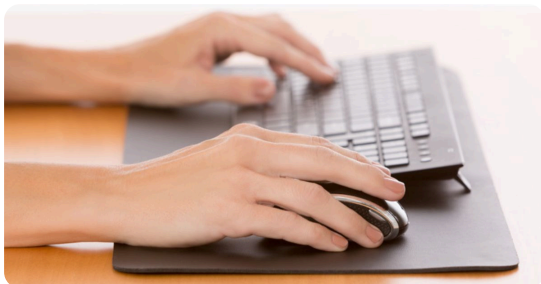
Je vous propose également différents articles de blog avec une multitude d'informations concernant le Earthing.



Qu'est-ce que le Earthing ?

Découvrez en détails le principe du Earthing, les différents outils avec une démonstration vidéo...

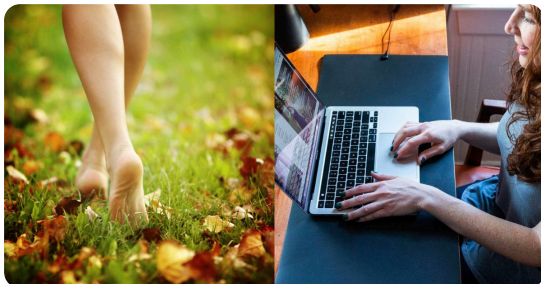
Je souhaite en savoir davantage



Comment choisir son dispositif Earthing ?

Cet article va vous permettre de choisir le dispositif Earthing le plus approprié compte tenu de vos besoins et de votre....

J'identifie mes besoins



Conseils pour bénéficier des bienfaits de la mise à la terre, à l'intérieur et à l'extérieur.

Faire de l'exercice pieds nus dans la nature est le meilleur moyen de se mettre à la terre, il est possible de bénéficier des bienfaits du Earthing en faisant...

Je veux connaître les conseils

Faites de la mise à la terre un rituel quotidien !

À bientôt,

Navoti artisan de votre bien-être !



Bernadette

Bernadette LATOUR

Coordinatrice en marketing
et communication

* Newsletter inspirée par notre partenaire Groundology



NAVOTI

Copyright © 2023 NAVOTI SAS, Tous droits réservés.

Pour nous contacter : contact@navoti.info

NAVOTI SAS, ZA Polaxis, avenue de Boulnay, NEUILLE PONT PIERRE 37360, France

--

Vous recevez notre lettre d'information par e-mail sur votre adresse

"{{ contact.EMAIL }}"

Vous pouvez limiter les communications que vous recevez en cliquant ci-dessous...

--



Pas envie de lire d'autres messages sur le earthing ?

[Cliquez ici](#) et vous n'en recevrez plus

--

Si vous ne souhaitez plus recevoir nos messages :

[cliquez ici pour vous désinscrire définitivement](#)