

[ACCUEIL](#)[À PROPOS](#)[ÉTUDE DE CAS](#)[CHILL OUT!](#)

# CHILL OUT

L'application indispensable pour se détendre et gérer son stress, où que vous soyez avec l'utilisation d'un défouloir, des exercices de respiration et la luminauthérie. Complétée par de la musique apaisante.

Venez découvrir notre application

[CHILL OUT!](#)

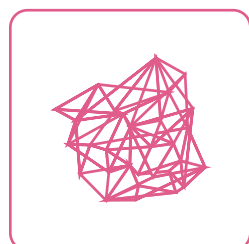
seulement sur Iphone4s

## L'application qu'il vous faut, lorsque vous êtes stressé.

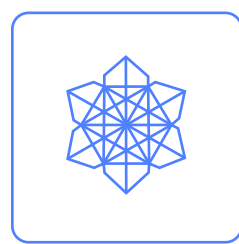
Nous vous proposons une application mobile qui vous offre un moment de détente pendant 3 minutes et vous revigore.

## Un suivis personnaliser, de vos moment de stress.

Elle vous propose trois exercices en fonction de votre niveau de stress, chacun sont à réaliser pendant trois minutes pour une relaxation optimale.



DÉFOULOIR  
calmez vous



RELAXATION  
Régénérez vous



RESPIRATION  
Soufflez un bon coup

## Où que vous soyez, le bien-être n'attends pas.

Vous pouvez l'utiliser partout et à tout moment.

