

Les bonus

RITUEL DU SOIR POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR



Voici un petit rituel à pratiquer chaque soir avant de dormir. Il favorise la détente, apaise le mental et prépare le corps à un sommeil de qualité

Étapes du rituel :

1- Préparer son espace

Installez-vous confortablement, assis·e ou allongé·e, dans un endroit calme, tamisé et sans distractions.

2- Respiration apaisante

Fermez doucement les yeux et prenez conscience de votre souffle. Inspirez par le nez, expirez par la bouche, sans forcer.

3- Détente corporelle

Passez mentalement en revue chaque partie de votre corps, des pieds jusqu'à la tête, et relâchez les tensions au fur et à mesure

4- Pensée positive

Avant de vous endormir, formulez une intention douce (par exemple : "Je m'offre une nuit de repos profond et régénérant").

Ce rituel peut durer entre 5 et 10 minutes, selon votre envie. L'important est de créer un moment qui devienne une habitude rassurante avant le sommeil.