



ROUTINE DU MATIN

Exercice express pour démarrer la journée en conscience et en énergie

FICHE PRATIQUE

FICHE PRATIQUE – ROUTINE DU MATIN

Exercice express pour démarrer la journée en conscience et en énergie

Pourquoi pratiquer ?

Cette routine matinale vous aide à démarrer la journée sereinement.

Elle permet de :

- réveiller le corps en douceur
- activer l'énergie sans stress
- se mettre dans un état d'esprit positif
- se recentrer avant de commencer ses activités

Quand pratiquer ?

Idéal :

- dès le lever
- avant de commencer à travailler
- après votre toilette du matin

Durée conseillée : 2 à 3 minutes

Comment pratiquer ?

1. Debout, étirez-vous doucement les bras vers le ciel.
2. Inspirez par le nez en étirant, expirez par la bouche en relâchant.
3. Posez vos pieds bien à plat au sol, ressentez les appuis.
4. Respirez calmement pendant 3 cycles (inspire / expire profond).
5. Posez une intention simple pour votre journée (ex : "sérénité", "efficacité", "joie").

Conseils pratiques :

- ✓ Pratiquez lentement, sans forcer
- ✓ Soyez attentif à vos sensations
- ✓ Laissez venir naturellement une intention du jour

Erreurs fréquentes :

- X Vouloir aller trop vite
- X Se lever brusquement et étirer de façon forcée
- X Ne pas respirer profondément

Comment je me sens après ?

- Plus réveillé(e) ?
- Plus calme ?
- Prêt(e) à démarrer ma journée ?

Mes notes :

"Chaque matin est un nouveau départ."

Voir aussi :

- Fiche Respiration Carrée
- Fiche Cohérence Cardiaque

AIME »»» ETRE

prenez soin de vous



Merci pour votre présence.
Chaque pas compte.
à bientôt sur aime-etre.fr

Envie de contenu exclusif ?

Rejoignez la newsletter Aime Être
Scannez ce QR code ou visitez :

