



ROUTINE DU SOIR

Exercice express pour apaiser le corps et le
mental avant le sommeil

FICHE PRATIQUE

FICHE PRATIQUE – ROUTINE DU SOIR

Exercice express pour apaiser le corps et le mental avant le sommeil

Pourquoi pratiquer ?

Cette routine du soir vous aide à relâcher les tensions de la journée.

Elle permet de :

- ralentir le rythme intérieur
- relâcher le corps
- préparer un sommeil plus paisible
- créer un moment calme et bienveillant pour soi

Quand pratiquer ?

Idéal :

- juste avant de se coucher
- après un moment de stress
- en transition entre activité et repos

Durée conseillée : 2 à 5 minutes

Comment pratiquer ?

1. Assis(e) ou debout, fermez les yeux si possible.
2. Inspirez lentement par le nez.
3. Expirez par la bouche un peu plus longtemps que l'inspiration.
4. À chaque expiration, relâchez les épaules, la mâchoire, les muscles du visage.
5. Posez les mains sur le ventre ou le cœur si cela vous apaise.
6. Respirez ainsi pendant 5 cycles ou plus.
7. Terminez en pensant à 1 chose positive de votre journée (même toute petite).

Conseils pratiques :

- ✓ Pratiquez lentement, dans la pénombre si possible
- ✓ Laissez le corps se relâcher naturellement
- ✓ Ne forcez pas la respiration

Erreurs fréquentes :

- X Respirer trop fort ou trop vite
- X Se crisper pendant l'exercice
- X Chercher à contrôler à tout prix

Comment je me sens après ?

- Plus détendu(e) ?
- Prêt(e) à dormir ?
- Moins agité(e) mentalement ?

Mes notes :

"La soirée est un pont vers un sommeil paisible."

Voir aussi :

- Fiche Respiration en 2 Temps
- Fiche Ancrage Assis

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 :

