



ROUTINES MÉDITATIVES

Des habitudes simples à intégrer dans votre quotidien pour méditer naturellement et régulièrement.

GUIDE

ROUTINES MÉDITATIVES

Des habitudes simples à intégrer dans votre quotidien pour méditer naturellement et régulièrement.

Pourquoi créer des routines ?

Parce que la régularité crée des bénéfices durables :

- Un esprit plus calme au fil du temps
- Une meilleure gestion des émotions
- Un rendez-vous bienveillant avec soi-même

Comment les installer ?

- ✓ Choisir un moment ou un rituel déjà présent (réveil, pause, coucher).
- ✓ Pratiquer sans pression, même 1 minute suffit.
- ✓ Créer un environnement propice (calme, lumière douce, objet ressource).
- ✓ Être indulgent avec soi-même en cas d'oubli.

Exemples de routines méditatives

1. Respiration consciente au réveil

Quelques respirations lentes avant de se lever.

2. Pause respiration en journée

3 respirations lentes à chaque pause ou changement d'activité.

3. Méditation du soir

S'asseoir quelques instants pour faire un retour sur sa journée, en conscience.

4. Marche en pleine présence

Profiter d'un trajet ou d'une marche pour prêter attention aux sensations corporelles et au rythme des pas.

5. Ancrage par un geste ou un objet

Créer un geste ou toucher un objet spécifique pour revenir à soi (ex : main sur le cœur, pierre, bijou).

"Ce que l'on pratique chaque jour façonne notre esprit pour longtemps."

À découvrir sur aime-etre.fr

Des méditations guidées audio sont disponibles en accès libre ou réservé.
Laissez-vous simplement porter par la voix et l'ambiance sonore pour pratiquer en toute simplicité.

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 :

