



Réveil Lumineux

5 minutes pour bien commencer la journée

« Le matin est un recommencement silencieux. »



Chaque matin est une chance de te reconnecter à ton énergie.

■ ■ Respirer

Inspire 4 secondes, bloque 2 secondes, expire 6 secondes. Trois cycles pour apaiser ton système

■ Bouger

Étire la nuque et les épaules. Dix mouvements doux pour réveiller le corps sans forcer.

■ Boire

Bois un grand verre d'eau tiède. Option : une rondelle de citron ou une tisane claire.

■ Penser

Choisis ton intention du jour et écris-la au présent, avec douceur et bienveillance.

■ ■ Mon intention du jour

■ ■ Lumière

Ouvre les rideaux et tourne-toi vers la lumière naturelle pendant deux minutes.
