



YOGA TOGETHER
Coaching

5 Astuces pour un Sommeil Réparateur et ainsi retrouver l'énergie de vos 20 ans

By Gabrielle Ladevant

**"je vous aide à retrouver Energie et Vitalité
grâce au Coaching et au Yoga"**

La Nuit est le reflet de la Journée

"Cultivez le calme intérieur"

Faites une liste de toutes les actions et pensées simples, accessibles qui vous apportent de la détente et du plaisir.

Musique - lecture - bain- marche - le souvenir agréable d'un voyage.....

Chaque jour : pratiquez 2 actions de cette liste

Ambiance Harmonieuse

Surveillez vos rdv

Organisez-vos journées en programmant réunions ou discussions denses avant 17h = soirée douce et agréable

En toute fin de soirée :
préférez la lecture avec une lumière douce plutôt que les écrans

Le souffle apaise le mental

Posture dos droit, assise ou debout, pratiquez 10 respirations profondes et lentes par le ventre
l'air passe par le nez
à l'inspiration et à l'expiration
3 fois par jour



Gratitude Attitude ...C'est l'heure d'éteindre

Au moment de vous endormir : listez 5 actions ou instants de votre journée qui ont été positifs et agréables : souriez en vous les remémorant....
Gardez et pensez au positif - votre vocabulaire est positif aussi

Balasana

Posture de Yoga pour libérer la charge mentale

Démarrez la posture à genoux et délicatement essayez d'approcher les fesses des talons et relâchez les bras à l'avant

en respirant longuement par le nez

A pratiquer 3fois/jour sur 3minutes
idéalement avant les repas





YOGA TOGETHER

**le sommeil est un des piliers
de vos ressources internes
pour avoir de l'énergie**

"vous dormez comme vous vivez"

**En prenant soin, entre autre,
de cette phase de récupération
vous reprenez le controle de votre vie
et
de votre mieux-être**

**Comment retrouver l'énergie
de vos 20 ans ?**

Profitez de l'entretien offert

ici

calendly.com/gabrielleladevant

- Nous étudierons votre situation
- les pistes d'amélioration rapide pour que votre vie soit agréable et épanouissante
- toutes les autres ressources que vous avez