



GUIDE GRATUIT

Relâche la pression

Ta pause douce de 15 minutes
pour finir ta journée en douceur.

ISABELLE BOURDON

POURQUOI CE GUIDE

15 minutes qui changent ta soirée

Ta journée a été longue. Ton corps a tout porté — les heures assises, les tensions, les mille petites choses qui s'accumulent sans que tu t'en rendes compte.

Ces 15 minutes, c'est ton sas de décompression : pas une performance, pas un entraînement. Juste 5 postures douces pour dire à ton système nerveux que la journée est finie.

Fais-le le soir, quand ta journée est terminée. Tu as besoin d'un tapis (ou du tapis du salon), de 2 ou 3 coussins et d'une couverture. Mets ton téléphone en mode silencieux — ces 15 minutes sont à toi.

Ce guide contient

- Un protocole d'observation de 7 jours (pages 3-4)
- Une routine de 5 postures douces, 15 minutes (pages 5-9)

D'ABORD, OBSERVE

Ton corps t'envoie des signaux

Si tu as l'impression de t'effondrer chaque fin de journée, commence par observer plutôt que de tout changer. Pendant 7 jours, prends 2 minutes chaque soir pour noter ton creux d'énergie.

C'est en comprenant ton rythme que tu pourras l'adapter — pas l'inverse.

Les 3 questions à te poser chaque soir

- 1 À quelle heure ton énergie a-t-elle chuté aujourd'hui, et combien de temps ça a duré ?
- 2 Que s'est-il passé juste avant ? Nuit agitée ? Journée de course ? Dîner léger ?
- 3 Qu'est-ce qui t'a aidée, même un peu, à remonter ?

Ta grille d'observation

Jour	Date	Heure du creux	Durée	Juste avant...	Ce qui m'a aidée
J1					
J2					
J3					
J4					
J5					
J6					
J7					

Ton bilan après 7 jours

À quelle heure ton creux revient-il le plus souvent ?

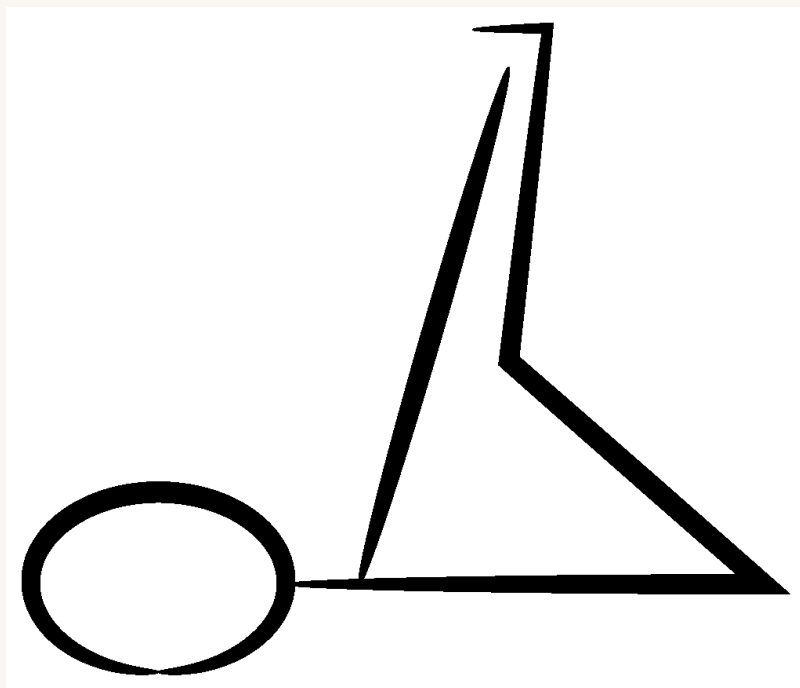
Qu'est-ce qui semble le déclencher ?

Qu'est-ce qui t'aide le plus à remonter ?

POSTURE 01 • 2 MINUTES

Bébé heureux

Accessoires : Aucun



INSTALLE-TOI

Sur le dos, genoux vers la poitrine. Attrape l'extérieur de tes pieds (ou tes tibias) et laisse tes genoux s'ouvrir doucement vers tes aisselles.

LE SOUFFLE

Inspire par le nez, expire longuement par la bouche, comme un soupir. Laisse chaque expire déposer ton dos un peu plus au sol.

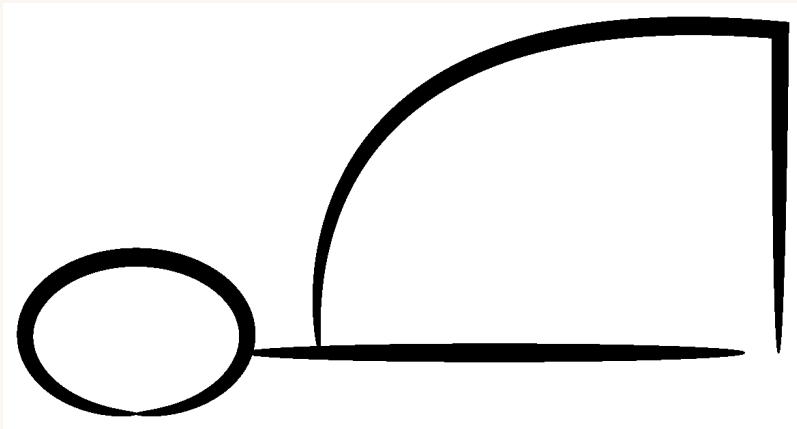
CE QUE ÇA RELÂCHE

Le bas du dos et les hanches — là où la journée s'accumule en silence.

POSTURE 02 • 2 MINUTES

Demi-pont doux

Accessoires : Aucun



INSTALLE-TOI

Sur le dos, genoux pliés, pieds au sol largeur des hanches. Soulève doucement les hanches, sans forcer. Tiens 5 ou 6 respirations, redescends, recommence 2 ou 3 fois.

LE SOUFFLE

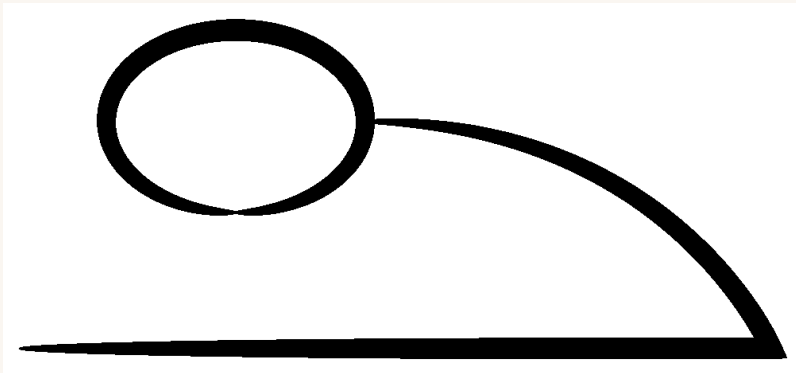
Inspire en montant, expire en redescendant. Lentement, sans à-coups.

CE QUE ÇA RELÂCHE

La poitrine et les épaules voûtées par les heures assise ou penchée.

Pince assise douce

Accessoires : Coussin (optionnel)



INSTALLE-TOI

Assise, jambes allongées devant toi. Penche-toi vers l'avant sans chercher à toucher tes pieds — ton dos peut s'arrondir, c'est correct. Dépose tes mains où elles arrivent.

LE SOUFFLE

Allonge doucement tes expires. Chaque expire est une invitation à relâcher un peu plus.

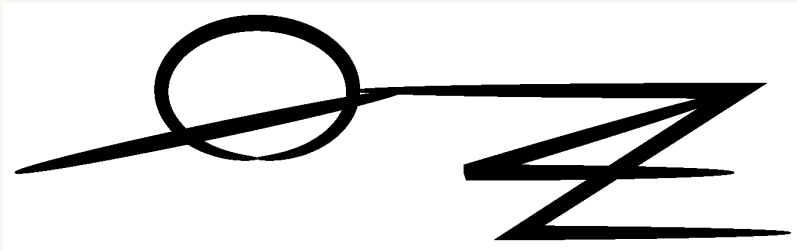
CE QUE ÇA RELÂCHE

L'arrière des jambes, et surtout le mental qui tourne encore à plein régime.

POSTURE 04 • 2 MINUTES

Enfant, jambes écartées

Accessoires : Coussin pour le front



INSTALLE-TOI

À genoux, genoux bien écartés, gros orteils qui se touchent. Penche ton buste vers l'avant, front déposé au sol ou sur un coussin, bras allongés devant toi.

LE SOUFFLE

Respire dans ton dos — sens-le s'élargir à chaque inspire, se déposer à chaque expire.

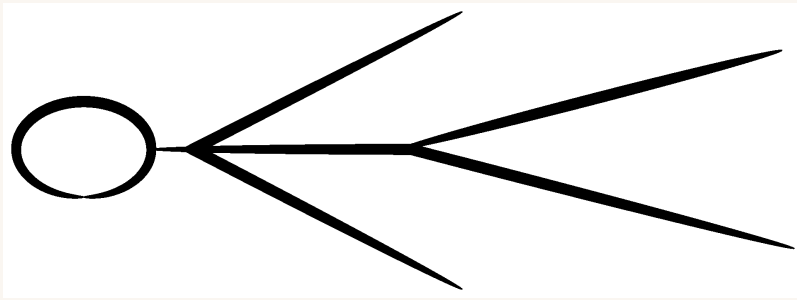
CE QUE ÇA RELÂCHE

Les épaules, la nuque, et ce besoin de tout tenir encore un peu.

POSTURE 05 • 4 MINUTES

Savasana

Accessoires : Couverture



INSTALLE-TOI

Allongée sur le dos, bras le long du corps, paumes vers le ciel, jambes légèrement écartées. Couvre-toi si tu as froid. Ferme les yeux.

LE SOUFFLE

Ne contrôle plus rien. Laisse ta respiration redevenir naturelle, sans la diriger.

CE QUE ÇA RELÂCHE

Tout le reste. C'est la posture la plus importante de la séance — ne la saute pas.

ET MAINTENANT ?

Ton corps apprend vite ce qui lui fait du bien.

Refais cette pause aussi souvent que tu en as besoin — chaque soir, ou les soirs où la journée a été lourde.

Et quand tu seras prête à aller plus loin que 15 minutes — à comprendre ton énergie, à adapter ton mouvement à ton corps — découvre Corps Cycle™ et mes accompagnements :

[ISABELLEBOURDON.COM/SERVICES](https://isabellebourdon.com/services)

