



Giovanna Volpetti  
YOGA MARE

# Rituali per una giornata calma e consapevole



# 12 rituali per iniziare la tua giornata prendendoti cura di te

Al risveglio scegli uno o due rituali che senti possibili per te. Ascoltati senza l'urgenza di sperimentarli tutti insieme.

Fai 10 sbadigli

fai 100 passi

Bevi acqua calda e limone

Recita 12 volte om

Recita 12 volte om

Recita 12 volte om

Scrivi un'intenzione per la giornata

Fai 10 sbadigli

gambe sollevate al muro

scrivi una cosa che non farai per alleggerirti

mettiti al sole per 5 minuti

colazione in silenzio e masticando lentamente

Fai 5 respiri al minuto x 3 min

Fai la sequenza del video che ti ha portato qui



# Prima che inizi la giornata **CHIEDITI**

- Come si sente il mio corpo oggi ?
- Di cosa ho davvero bisogno stamattina per non forzarmi?
- Di quale qualità ho bisogno oggi?  
Calma, Lentezza, Perdono, Fiducia, accettazione...

## Metti in pratica

- Metti un timer oggi ogni ora e fai un respiro profondo immaginando di assorbire la qualità che hai scelto ed espirando lascia andare il suo opposto.

Vuoi che questo sia il tuo primo passo verso il benessere?



[PRENOTA UNA CALL GRATUITA](#)



Giovanna Volpetti  
YOGA MARE