

MARIE ✦ BENSA

Oser être soi. enfin.



Rituel en 3 temps pour un sommeil réparateur

Prépare ton corps, ton esprit et ton espace
pour un vrai repos.

+ POURQUOI UN RITUEL DU SOIR ?

Le corps a besoin d'une transition.

Tu te couches épuisée. Et pourtant le matin, tu te lèves fatiguée. Tu as dormi mais tu n'as pas récupéré.

Le corps ne peut pas passer directement du mode survie au mode récupération. Il a besoin d'un signal clair qui lui dit que la journée est terminée et qu'il peut enfin se régénérer.

Ce rituel en 3 temps crée ce signal. En 15 à 20 minutes, tu prépares ton espace, ton corps et ton esprit à accueillir un vrai sommeil réparateur.

Temps 1
Préparer l'espace

Temps 2
Préparer le corps

Temps 3
Préparer l'esprit

Marie Bensa

J'aide des femmes ambitieuses mais dépassées à se respecter, poser leurs limites, s'écouter sans culpabilité et retrouver une harmonie pro-perso qui leur permet enfin d'avancer.

TEMPS 1

Préparer l'espace

Créer les conditions d'un sommeil profond.

- 1** **Aère ta chambre**
Ouvre une fenêtre 10 à 15 minutes avant de te coucher même l'hiver, même quelques minutes. L'air frais abaisse la température corporelle et favorise l'endormissement. Une chambre doit être idéalement tempérée entre 18 et 19°C.
- 2** **Éloigne les appareils électroniques**
Téléphone, tablette, réveil connecté... sors-les de ta chambre ou éteins-les complètement. La pollution électromagnétique perturbe ton système nerveux et ton sommeil, même en mode avion.
- 3** **Crée une atmosphère apaisante**
Tamise la lumière au moins une heure avant. Une bougie, une lampe de sel, un encens léger si tu aimes. Ces signaux sensoriels préparent ton cerveau à la transition vers le sommeil.



TEMPS 2

Préparer le corps

Relâcher les tensions accumulées.

1 L'huile essentielle apaisante

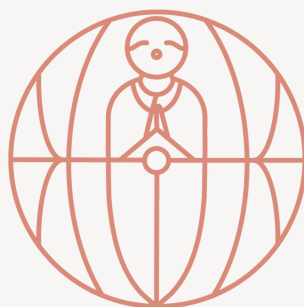
Applique une goutte d'huile essentielle de lavande vraie, de camomille romaine ou de marjolaine sur tes tempes ou le creux du poignet. Ces huiles agissent directement sur le système nerveux parasympathique, celui du repos.

2 Le scan corporel

Allongée, ferme les yeux. Pars de la tête et descends lentement jusqu'aux pieds. Pour chaque tension, zone de tension identifiée (ex.: mâchoires, épaules, ventre) expire et relâche consciemment. Ton corps attend cette permission.

3 Les 3 respirations de lâcher prise

Trois grandes inspirations et trois expirations longues, comme si tu posais quelque chose de lourd à chaque souffle. Laisse partir la journée. Elle est terminée. Tu en as fait assez.



TEMPS 3

Préparer l'esprit

Poser la journée et accueillir le repos.

- 1** Le mantra / la prière du soir
- Une phrase que tu dis pour clore la journée et t'autoriser à te reposer. Choisis celle qui te ressemble ou crée la tienne.

◆ EXEMPLES DE MANTRAS DU SOIR

- « J'ai fait ce que j'ai pu aujourd'hui. C'est suffisant. Je me repose. »
- « Je pose cette journée avec gratitude. Demain est un nouveau départ. »
- « Mon corps sait se régénérer. Je lui fais confiance. »
- « Je m'autorise à me reposer pleinement. Je le mérite. »

- 2** La visualisation apaisante
- Ferme les yeux. Visualise un endroit où tu te sens en totale sécurité. Un lien réel ou imaginaire. La mer, une forêt, un fauteuil devant un feu, un jardin. Installe-toi dans cet endroit. Reste-y. Laisse ton corps s'y détendre complètement.

- 3** La mise en lumière du soir
- Une version courte et douce de la mise en lumière. Quelques respirations, une lumière qui enveloppe ton corps et ta chambre. Pas pour recharger, pour protéger et apaiser. Pour créer un cocon de sécurité dans lequel tu vas dormir.



+ ET SI MALGRÉ CE RITUEL...

...le sommeil ne répare toujours pas ?

Ce rituel prépare ton corps et ton esprit. Mais si tu te lèves encore épuisée malgré tout, ta chambre elle-même mérite attention.

Des perturbations géobiologiques sous ta zone de sommeil peuvent agir sur ton corps toute la nuit, en continu.

Des veines d'eau, des réseaux telluriques, une pollution électromagnétique, tout cela se traite.

C'est précisément ce que j'explore dans mes accompagnements.



Réservez votre entretien découverte offert

Un espace pour comprendre ce que vous traversez.

→ mariebensa.com



+ À PROPOS DE MARIE

Il y a quelques années, j'ai raté le congé parental de mon fils.

Je ne l'ai pas vécu. J'ai continué à répondre, à m'impliquer, à être disponible. Parce que c'est ce qu'on fait, quand on ne sait pas encore se choisir.

Le jour où j'ai compris que c'était aussi ma responsabilité, pas seulement celle des autres, quelque chose s'est brisé. Et c'est dans cette fracture que j'ai trouvé le chemin.

La géobiologie et le Feng Shui ont fait partie de ma reconstruction. Pas comme une mode mais comme un outil concret qui m'a permis de comprendre que mon espace, aussi, participait à mon épuisement. Et que le changer, changerait tout.

Aujourd'hui, j'accompagne des femmes qui traversent ce que j'ai traversé. Des femmes qui donnent tout, qui s'oublient et qui cherchent un équilibre qui tienne vraiment.

Je sais de quoi je parle, pas en théorie. Dans ma chair.



*J'aide des femmes ambitieuses mais dépassées à se respecter,
poser leurs limites, s'écouter sans culpabilité
et retrouver une harmonie pro-perso qui leur permet enfin
d'avancer.*

