



# LE GUIDE DE L'ÉTÉ : VERS L'HARMONIE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

**CHRISTELLE LHERM**  
**THERAPEUTE - SOPHROLOGUE - HYPNOTHERAPEUTE**

[www.christelle-lherm.fr](http://www.christelle-lherm.fr)

# **Bienvenue dans "Le Guide de l'Été : Vers l'Harmonie du Corps et de l'Esprit"**



Je suis Christelle Lherm ,  
une professionnelle dédiée  
pour vous aider à trouver  
l'équilibre et la sérénité  
dans votre vie  
quotidienne.

En tant que thérapeute, hypnothérapeute et sophrologue, j'accompagne les personnes dans leur voyage vers le bien-être, en utilisant une variété de techniques qui favorisent la relaxation et une plus grande conscience de soi.

**Dans les pages suivantes, vous découvrirez une série de conseils et d'exercices conçus pour vous aider à tirer le meilleur parti de l'été**

- **Améliorer votre bien-être physique et mental**
- **Commencer votre voyage vers l'harmonie du corps et de l'esprit.**



**ALORS PRENEZ UNE PROFONDE RESPIRATION,  
OUVREZ VOTRE ESPRIT ET EMBARQUEZ AVEC  
MOI DANS CE VOYAGE D'EXPLORATION ET DE  
DÉCOUVERTE.**

**BIENVENUE ET BONNE LECTURE,  
CHRISTELLE**

# Exercices de Relaxation

## 1 - Respiration Profonde



La respiration profonde peut aider à réduire le stress et l'anxiété en ralentissant votre rythme cardiaque et en abaissant votre pression sanguine.

- Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et prenez une grande inspiration par le nez, en remplissant vos poumons d'air.
- Retenez votre souffle pendant quelques secondes, puis expirez lentement par la bouche, en libérant tout l'air de vos poumons.
- Répétez cet exercice pendant 5 à 10 minutes.

## 2. Relaxation musculaire progressive



La relaxation musculaire progressive est une technique qui consiste à tendre puis à relâcher chaque groupe de muscles de votre corps.

- Commencez par vos orteils et travaillez jusqu'à la tête, ou vice versa.
- Tendez chaque groupe de muscles pendant 5 secondes, puis relâchez pendant 30 secondes.
- Répétez cet exercice pendant 10 à 15 minutes.

### 3. Visualisation

La visualisation, également connue sous le nom d'imagerie guidée, peut aider à réduire le stress et l'anxiété en vous permettant de vous évader mentalement dans un lieu paisible et relaxant.

- Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et imaginez un lieu où vous vous sentez complètement détendu et en paix.
- Concentrez-vous sur les détails de ce lieu : les sons, les odeurs, les sensations. Laissez cette image remplir votre esprit et chasser vos pensées stressantes.
- Restez dans cet état de relaxation pendant 5 à 10 minutes.



# Pratique d' Auto-Hypnose

L'AUTO-HYPNOSE EST UNE PRATIQUE PUISSANTE  
QUI PEUT AIDER À AMÉLIORER LA QUALITÉ DU  
SOMMEIL ET LA CONCENTRATION. VOICI UNE  
MÉTHODE SIMPLE QUE VOUS POUVEZ ESSAYER  
CHEZ VOUS.

## 1. Préparation

Trouvez un lieu calme et confortable où vous ne serez pas dérangé. Asseyez-vous dans une position confortable. Assurez-vous que toutes les distractions potentielles sont éteintes.





## 2. Relaxation

Fermez les yeux et prenez quelques instants pour vous détendre.

Commencez par une respiration profonde, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

Ensuite, visualisez une lumière chaude et apaisante qui enveloppe votre corps, relâchant chaque muscle de la tête aux pieds.



## 3. Induction



Imaginez que vous descendez un long escalier. Avec chaque marche, vous vous sentez plus détendu et plus en paix. Comptez lentement de dix à un, en vous voyant descendre l'escalier à chaque chiffre. Quand vous arrivez à un, vous vous sentez complètement détendu.



## 4. Suggestions



Maintenant que vous êtes dans un état de relaxation profonde, commencez à vous donner des suggestions positives. Par exemple, si vous voulez améliorer la qualité de votre sommeil, vous pourriez dire : "Chaque nuit, je dors profondément et je me réveille reposé et revitalisé". Si vous voulez améliorer votre concentration, vous pourriez dire : "Je suis capable de me concentrer facilement et efficacement sur toutes mes tâches".



## 5. Sortie

Après avoir répété vos suggestions plusieurs fois, il est temps de sortir de l'état d'auto-hypnose. Comptez lentement de un à cinq. Avec chaque chiffre, sentez-vous devenir plus alerte et éveillé. Quand vous atteignez cinq, ouvrez les yeux. Prenez un moment pour vous étirer et vous re-situer dans votre environnement.



Rappelez-vous, l'auto-hypnose est une compétence qui s'améliore avec la pratique. N'hésitez pas à adapter cette méthode à vos besoins personnels et à répéter cet exercice aussi souvent que nécessaire.

# Programme d'Été

L'été est une période idéale pour se reconnecter avec soi-même et se concentrer sur son bien-être.

Voici un programme de bien-être simple mais efficace que vous pouvez suivre cet été, en utilisant les techniques décrites dans ce e-book.

## Semaine 1-2 : Préparation et Engagement



Commencez par vous engager envers vous-même. Prenez le temps de réfléchir à vos objectifs de bien-être pour cet été et notez-les.

Commencez à pratiquer la respiration profonde au moins deux fois par jour. Prenez 5 à 10 minutes chaque matin et soir pour vous concentrer sur votre respiration.

# Semaine 3-4 : Introduction à la Relaxation Musculaire Progressive

- Introduisez la relaxation musculaire progressive dans votre routine. Prenez 10 à 15 minutes chaque jour pour pratiquer cette technique.
- Continuez à pratiquer la respiration profonde.



# Semaine 5-6 : Introduction à l'Auto-Hypnose



- Commencez à expérimenter l'auto-hypnose. Utilisez la technique décrite précédemment pour améliorer la qualité de votre sommeil ou votre concentration.
- Continuez à pratiquer la respiration profonde et la relaxation musculaire progressive.

## Semaine 7-8 : Visualisation et Planification de l'avenir

- Introduisez la technique de visualisation dans votre routine. Utilisez-la pour vous aider à atteindre vos objectifs de bien-être.
- Réfléchissez à vos progrès et ajustez vos objectifs de bien-être si nécessaire.



## Semaine 9-10 : Maintenir les Habitudes de Bien-être



- Continuez à pratiquer toutes les techniques apprises.
- Prenez le temps de célébrer vos progrès et réfléchissez à la manière dont vous pouvez intégrer ces habitudes de bien-être dans votre routine après l'été.

**N'oubliez pas que  
la clé de ce  
programme est la  
régularité et  
l'engagement. Il  
est normal  
d'avoir des jours  
où vous ne vous  
sentez pas à la  
hauteur.  
L'important est  
de ne pas vous  
juger et de  
revenir à votre  
pratique dès que  
possible.**



**Mon Objectif : Vous accompagner  
vers une meilleure santé émotionnelle et mentale**



## **Psychothérapie**

**Dénouer les noeuds de l'esprit**

## **Hypnose**

**Libérer les blocages**

## **Sophrologie**

**Retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit**

**Je reste à votre service, tout l'été!**

**Le bien-être n'a pas de vacances.**

**C'est pourquoi je suis là , sans interruption, pendant la période estivale**





# Christelle Lherm

HYPNOSE • SOPHROLOGIE • PSYCHOTHÉRAPIE

18 Avenue Jules Tricault  
35170 Bruz

06 25 78 14 33

[www.christelle-lherm.fr](http://www.christelle-lherm.fr)

[christelle.lherm@gmail.com](mailto:christelle.lherm@gmail.com)

**' Un Pont Vers Votre Équilibre Intérieur '**