



**EBOOK**

# **MA ROUTINE MATINALE**

**Cap-Harmonie  
& Co**

EBOOK

# MA ROUTINE MATINALE

par Cap-Harmonie & Co

Se lever plus tôt serait le secret du bonheur ?

Tel est le concept du "Miracle morning", développé par Hal Elrod dans son best-seller éponyme.

L'équipe de Cap Harmonie & Co vous propose quelques routines à tester afin de vous aider à construire la vôtre !



# SOMMAIRE

## Ma Routine Matinale

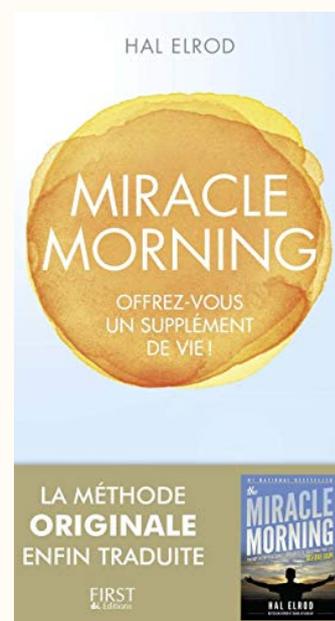
Pourquoi créer une routine matinale	p.3
Présentation des auteures	p.4
Ma routine Matinale	p.7
Ma Méditation par Isabelle SERGES	p.8
Auto traitement corporel - réflexologie plantaire par Angélique BRESSY	p.12
La danse de la vie par Carine SALAMONE	p.13
Que disent nos émotions ? Par Isabelle SERGES	p.14
Petit-déjeuner naturo par Mélanie GATTECHAUT	p.16
Recette de Jenny : Omelette Citron Gingembre Coco	p.17
Green Smoothie par Jenny	p.18
To do list par Isabelle SERGES	p.19

# POURQUOI CRÉER DES ROUTINES MATINALE ?

Hal Elrod préconise de **se lever deux heures plus tôt**, impérativement avant 8 heures, afin de démarrer la journée en s'accordant du temps pour soi. Un moment calme, sans appels, sans SMS ni mails, loin du brouhaha de l'open space, quand tout le monde dort encore.. .pour faire ce dont on a envie. À la clé, une vie plus riche et plus épanouissante.

## LA MÉTHODE DES 6 SAVERS

- **S comme silence** (5 à 10 minutes) : méditation, yoga, respiration, sophrologie...
- **A comme affirmation** (5 minutes): se répéter des affirmations positives pour booster sa confiance en soi, en fonction de ses objectifs.
- **V comme visualisation** (5 minutes): le but est de visualiser les objectifs que l'on aimerait atteindre comme si c'était déjà fait.
- **E comme exercices physiques** (20 minutes): natation, vélo, marche, corde à sauter... À chacun de trouver l'activité physique qui lui correspond le mieux.
- **R comme reading** (lecture) (10 minutes): il est important de s'accorder du temps pour lire, notamment des livres de développement personnel.
- **S comme scribing** (écriture) (10 minutes): le principe est de tenir un journal intime en laissant aller son flot de pensées.



# CAP HARMONIE & CO

AVRIL 2022



## ISABELLE SERGES

Enseignante Méditation  
Spécialisée dans les Bols  
chantants.

Auteure du jeu de cartes  
méditatives "Voyage vers  
l'harmonie" et de la collection  
de livre "J'apprends à  
méditer".

Animatrice de séjours bien-  
être et accompagnatrice de  
voyages en Inde du nord  
(Ladakh).



@cap\_harmonie



Je souhaite partager avec vous différentes pratiques & astuces  
pour favoriser votre bien-être

et j'ai fait appel pour cela à des praticiennes de différents  
domaines qui sauront vous transmettre leur passion  
et vous offrir des outils pour améliorer votre quotidien !

# CAP HARMONIE & GO

## AVRIL 2022



### ANGÉLIQUE BRESSY

Réflexologue, Angélique propose massages bien-être, Ayurvedique, Pré & postnatal, maman-bébé, relaxation Rebozo et Soin Rituel Rebozo (soin au féminin), Bols chantants, Bain d'accueil bébé et Fleurs de Bach.



@angelique.bressy



@des\_papilles\_qui\_petillent

### JENNY

Passionnée de **cuisine santé** et bien être, Jenny partage sa passion pour une alimentation saine.

Ambassadrice du **Vitaliseur de Marion**, cet ustensile de cuisine révolutionnaire est devenu mon principal mode de cuisson.



# CAP HARMONIE & CO

AVRIL 2022



## CARINE SALAMONE

Sophrologue-Energéticienne  
**Éveilleuse de l'Âme**  
Guide intuitive - Coach de vie  
Accompagnement individuel  
& collectif.



@soi\_en\_eveil



## MÉLANIE GATTECHAUT

MÉLANIE est une  
**Naturopathe moderne**  
Réflexologue en Énergétique  
Chinoise  
Praticienne en Hygiène de vie.

@trouve\_ton\_equilibre\_naturo





Je me lève

..... h.....



Je me prépare

..... h.....

# MA ROUTINE MATINALE



Je fais quelques exercices

..... h.....



Je médite

..... h.....



Je déjeune

..... h.....



Je prends du temps pour moi (lire, écrire...)

..... h.....



Je commence mes activités de la journée !

..... h.....

# MA MEDITATION

MES 3 GRATITUDES

A large empty rectangular box with a purple outline, intended for writing three gratitudes. On the left side, there are three colored arrows pointing into the box: a pink arrow at the top, a green arrow in the middle, and a blue arrow at the bottom.

VISUALISATION POSITIVE  
DE CETTE JOURNEE

A large empty rectangular box with a purple outline, intended for positive visualization. The bottom-right corner of the box is curled up, showing a grid pattern underneath.

AFFIRMATIONS POSITIVES

A large empty rectangular box with a purple outline, intended for writing positive affirmations.



# POUR COMMENCER VOTRE JOURNÉE, JE VOUS PROPOSE UNE PETITE MÉDITATION



*Par Isabelle*

Le matin est probablement le **meilleur moment** pour méditer.

En effet, votre esprit est probablement le plus calme en début de journée. Rien de stressant ne s'est encore produit alors que vous venez de vous réveiller, et votre esprit n'a probablement pas encore rencontré de problèmes complexes non plus.

Si vous sentez que vous risquez de vous perdre dans le sommeil, envisagez d'écouter de la musique pour rendre l'expérience plus vivante. La musique contient une énergie positive qui peut vous aider à mieux vous concentrer pendant la méditation.

Vous pouvez vous aider du **chant d'un mantra** par exemple.

Le **moment idéal pour méditer** est : entre votre toilette (qui va vous réveiller) et le petit-déjeuner car après vous allez entrer dans votre journée.





# INSPIREZ, EXPIREZ. C'EST SIMPLE!

Je vous invite à **vous concentrer sur votre respiration**, sur le simple fait de respirer.

Par exemple : Imaginez l'air qui entre par vos narines et descend dans vos poumons. Sentez vos poumons se gonfler d'air.

Ensuite, pensez à l'air qui monte et qui descend de votre bouche.

Lorsque votre esprit perd sa concentration, tout va bien. Il suffit de prendre note de la distraction et de se concentrer à nouveau sur la respiration.

Être **conscient** est un état d'esprit. Dans cet état d'esprit, toute votre attention se porte sur le moment présent. En d'autres termes, vous n'êtes pas perdu dans les pensées ou les regrets du passé. Vous n'êtes pas non plus perdu dans vos inquiétudes ou vos préoccupations concernant l'avenir.

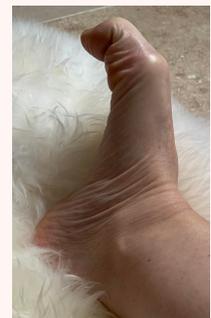
Si cela vous aide à réduire votre concentration, prenez une profonde inspiration par le nez et **comptez jusqu'à quatre**. Retenez la respiration pendant un autre compte de quatre. Maintenant, expirez lentement votre souffle par la bouche en comptant jusqu'à quatre. Attendez encore quatre comptes, puis répétez le cycle.

# AUTO TRAITEMENT CORPOREL REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Par Angélique

## POSITION ASSISE AU SOL

- 1/ Etirer les jambes devant soi, bouger chevilles et orteils.  
Rotation des chevilles vers l'intérieur, puis vers l'extérieur..  
Rotation du pied de l'intérieur vers l'extérieur.  
Mouvement de rotation de pied de l'extérieur vers l'intérieur.
- 2/ Secouer le pied.
- 3/ Masser la zone réflexe autour des malléoles internes et externes (os de la cheville)
- 4/ Bercer le mollet (*Travail sur l'articulation de la hanche*).
- 5/ Torsion du tarse (Toute la zone médiane du pied)
- 6/ Déverrouillage des métatarsiens. (Faire des vas et viens avec chaque long os du pied)
- 7/ Etirement des orteils + flexion.
- 8/ Passer les doigts entre les orteils (main opposée).
- 9/ Masser avec le pouce en avançant cm/cm sur la ligne juste en dessous des coussinets du pied.
- 10/ Masser avec le pouce en avançant cm/cm sur ligne réflexe colonne vertébrale, c'est la ligne interne de chaque pied qui va du talon jusqu'au bout du gros orteil (ne pas hésiter à insister si certaines zones sont sensibles)  
Puis Idem sur l'autre pied.
- 11/ Joindre les pieds et ranger les orteils bien à plat, monter sur la pointe des pieds puis se mettre à genoux et s'asseoir les ischions sur les talons. Tenir un moment.
- 12/ Poser les mains sur genoux fléchis et faire rotation de l'astragale (mouvement de rotation avec les genoux).
- 14/ Ecarter les pieds de la largeur du bassin. Se redresser en déroulant la colonne vertébrale dans l'expiration.



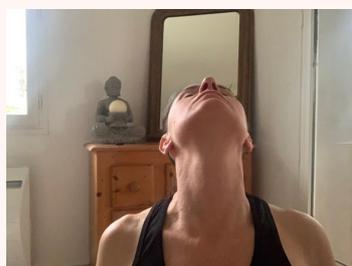
## POSITION DEBOUT

15/ Secouer les pieds et jambes.

16/ Mouvement du cou rotation de droite à gauche (faire de grands non très lentement), puis mouvement vers l'avant et arrière (faire de grand oui très lentement).

17/ Mouvement des épaules – rotation vers l'avant / rotation vers l'arrière.

18/ S'étirer, bras tendus vers le ciel, se pencher vers la droite, puis s'étirer vers le ciel, puis s'étirer vers la gauche et une dernière fois vers le ciel !



### Les bienfaits de la routine corporelle

- Un moment pour soi.
- Présence à soi.
- Conscientiser les points sensibles du pied
- Réveil corporel.
- Etirement des articulations pieds, chevilles, jambes, colonne, épaules, cou...
- Respiration calme .
- Mise en route du corps.
- Travail sur la zone réflexe de la colonne vertébrale.
- Mise à plat du pied, points d'appuis de tout le corps.
- Plaisir ...



# LA DANSE DE LA VIE

Par Carine

Une Musique vibrante



Je ferme les yeux,  
je respire profondément

Je laisse faire mon corps,  
il me guide

Je bouge à mon rythme



Je souris à la vie



**MANTRA:**

*"J'accueille mes capacités,  
Je suis créatrice de ma Vie"*



# QUE DISENT MES EMOTIONS

*Par Isabelle*

Nos émotions servent à nous donner des indications sur la satisfaction de nos besoins.

**EMOTIONS**



**BESOINS**

**PEUR**



**D'ETRE EN SECURITE**

**TRISTESSE**



**D'ACCEPTER UNE PERTE**

**DEGOÛT**



**D'AUTRE CHOSE**

**COLERE**



**DE POSER MES LIMITES**

**JOIE**



**DE LA PARTAGER**



# Ma semaine en Émotions

Nos émotions peuvent être divisées en quatre zones : verte, bleue, jaune et rouge. Nous essayons toujours de rester ou de revenir dans la zone verte et d'éviter la zone rouge.

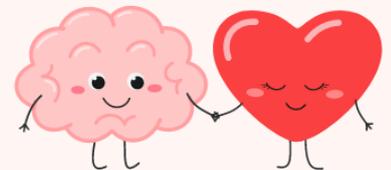


Je vous invite à remplir le calendrier ci-dessous pour avoir un aperçu des zones que vous traversez en une semaine.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Aujourd'hui, je ressens :			
Pour rester dans la zone verte, j'ai essayé de :	Pour rester dans la zone verte, j'ai essayé de :	Pour rester dans la zone verte, j'ai essayé de :	Pour rester dans la zone verte, j'ai essayé de :

VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Aujourd'hui, je ressens :	Aujourd'hui, je ressens :	Aujourd'hui, je ressens :
Pour rester dans la zone verte, j'ai essayé de :	Pour rester dans la zone verte, j'ai essayé de :	Pour rester dans la zone verte, j'ai essayé de :



## ZONES DE RÉGULATION

Attentif et se sentant globalement positive

Faible énergie et motivation

Mal à l'aise et difficile de se concentrer

Plein d'émotions négatives

# LE PETIT-DEJEUNER EQUILIBRE

Par Mélanie

Nous sommes souvent perdus, noyés dans le flots des régimes à la mode et nous oublions l'essence même de l'alimentation : combler les besoins de nos cellules par des apports énergétiques.

Il est essentiel de se recentrer sur la **simplicité alimentaire** : manger de saison, des assiettes simples et digestes, bio ou raisonnées pour éloigner les perturbateurs endocriniens et **respecter l'adage de nos aïeux** : "*Manger comme un roi le matin, comme un prince à midi et comme un pauvre le soir*".

Le petit déjeuner est un repas capital, il apporte de l'énergie après le jeûne de la nuit. Il déclenche une bonne sécrétion de dopamine s'il contient des protéines (Hormone Booster de l'action, de la motivation) et induit la sécrétion de sérotonine (hormone du bonheur, calmante) de la fin de journée.

Je vous invite à commencer la journée par **un verre d'eau à température ambiante** pour réhydrater et relancer l'organisme.

Il est ensuite conseillé de **manger gras, salé et protéines** pour être efficace toute la matinée, sans coup de pompe avant le déjeuner puisqu'on évite la sécrétion trop rapide d'insuline avec les glucides à IG Bas (index glycémique).

**Booster notre dopamine**, notre concentration et notre motivation avec les **protéines** qui favorise la sécrétion de la tyrosine, le précurseur de la dopamine (œuf, fromage de brebis ou de chèvre, jambon, viande des grisons, graines de chia, ...) et apporter des **lipides**, bon gras, sources d'Oméga 3 (beurre au lait cru, purée d'oléagineux sans sucre, avocat...).

Il est possible d'ajouter des **glucides à IG bas** : pain complet ou semi-complet au petit épeautre, quinoa, sarrasin, millet ou des flocons d'avoine, de sarrasin.

On peut éventuellement ajouter un **fruit de saison, des fruits secs et des oléagineux** pour l'apport en magnésium, vitamines et en fibres.

Éviter les jus de fruits en privilégiant les jus de légumes.

En **boisson**, privilégier les **tisanes, le thé vert** (antioxydant), la **chicorée** (prébiotiques).

**Éviter à ce repas : jus de fruits, muesli, yaourts, céréales et sucre raffinés.**

Si vous n'avez vraiment pas faim le matin, il est primordial de vous écoutez !  
Mais posez-vous la question de savoir si votre diner n'est pas trop riche !  
Mais ça c'est un autre sujet !



# OMELETTE BROUILLEE CITRON GINGEMBRE COCO "CROCRO BONNE"

Par Jenny

Toujours à la recherche de petits déjeuners équilibrés, sains et originaux à vous proposer, cette petite recette d'omelette va faire pétiller vos papilles. Rien de compliqué comme toujours. C'est parti !

Les ingrédients pour une personne :

## *Pour l'omelette*

- 3 œufs
- 1 cas du jus citron gingembre
- 1 cas coco râpée
- 1 cac de cannelle en poudre
- 3 cas de résidus de citron gingembre si on a fait son jus avec l'extracteur
- 1/2 cac d'huile coco ou ghee ou huile olive

Battre les œufs, ajouter le jus citron gingembre, la coco, cannelle et résidus.

Verser dans la poêle avec l'huile végétale.

Faire cuire en rabattant les bords constamment et pour obtenir une omelette brouillée. Servir sur une assiette avec coco râpée, une touche de cannelle et un trait de citron.

Déguster immédiatement car c'est trop trop bon !!!  
Alors ça vous tente ?



## *Pour le jus citron gingembre*

### *Option avec extracteur :*

1 citron  
2 cm de gingembre frais  
On conserve les résidus.

### *Option sans extracteur :*

1 cas de jus de citron  
1 cc de gingembre en poudre ou 1 cm  
de jus de pulpe râpée fraîche



# GREEN SMOOTHIE

*Par Jenny*

Smoothie très gourmand et bien onctueux.  
Prêt en quelques minutes avec seulement quelques ingrédients,  
il va vous aller pour une partie de la matinée.



## *Pour 1 personne*

- 1 banane pas trop mûre
- 1 poignée généreuse d'épinards frais
- 1 grosse date Medjool
- Du lait d'amande ou au choix
- Topping : pollen, spiruline, graines de chanvre, graines germées...

Mixez le tout dans un bon blender. Ajoutez le lait végétal au fur et à mesure du mixage, jusqu'à obtention d'une texture crémeuse.

Faites-vous plaisir avec les smoothies et faites le plein de fibres afin de varier aussi avec les jus à l'extracteur.

## Pensez à alterner vos petits déjeuners :

**Sucré** (smoothie avec des bons fruits et en quantité raisonnable , yaourt végétal, porridges, pancakes, gaufres ... vous avez des tas de recettes saines sur mon Feed)

**Salé** : œufs, pain complet et au levain, yaourt brebis, chèvre, avocat, fromage, bouillon, légumes ....

**Régalez-vous et écoutez-vous avant tout.**

Jenny

## OBJECTIF PRINCIPAL

## ZONE DE DÉCHARGE D'IDÉES (À TRAITER PLUS TARD)

### LES 3 TÂCHES PRINCIPALES DE LA JOURNÉE

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

NOTES:

### LES 3 TÂCHES SECONDAIRES DE LA JOURNÉE

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

NOTES:

Zone de décharge d'idées (à traiter plus tard) avec 15 lignes horizontales à pointsillés.

Et maintenant, c'est à vous de créer la routine matinale qui vous ressemble et qui répond à vos besoins !

En espérant vous avoir apporté de l'inspiration,

*Cap-Harmonie & Co  
vous souhaitent  
une Belle journée !*

Isabelle, Angélique, Carine, Mélanie & Jenny



[@cap\\_harmonie](https://www.instagram.com/cap_harmonie)



[/isabelle.serges](https://www.facebook.com/isabelle.serges)



[cap.harmonie@free.fr](mailto:cap.harmonie@free.fr)

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite ». (alinéa 1er de l'article L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

[www.cap-harmonie.net](http://www.cap-harmonie.net)