

Mini-guide gratuit

“4 EXERCICES+ 1 INTENTION
POUR BIEN COMMENCER
TA JOURNÉE”

Par Sylvie

sophrologue



JE M'APPELLE SYLVIE,

JE SUIS SOPHROLOGUE, PRATICIENNE
EN HYPNOSE ET PASSIONNÉE PAR LES
TECHNIQUES QUI AIDENT À SE RECONNECTER À
SON CORPS ET À SON ÉNERGIE

Ce guide est une introduction à mon approche : je te fais découvrir des techniques simples et efficaces mais basées sur des résultats concrets, pour vivre plus en harmonie avec soi-même.

J'ai accompagné de nombreuses personnes sur le chemin vers elles-mêmes, pour qu'elles retrouvent leur équilibre, leur sérénité et leur confiance.

Ces exercices sont tirés d'approches que j'incorpore dans ma routine quotidienne. Ce sont des incontournables que chacun devrait connaître pour bien débuter sa journée. Pas besoin d'être une pro en sophrologie ; l'essentiel est de pratiquer à sa manière et à son rythme.

- L'important est d'intégrer ces exercices dans ta vie quotidienne, comme un jeu, et de ressentir leurs effets.
- Rien n'est plus révélateur que tes propres ressentis pour valider cette méthode.

Ces exercices sont simples, efficaces et surtout, ils fonctionnent si tu les intègres régulièrement dans ta routine. Car ce sont les changements qui résultent de la répétition, et non de la perfection.

BIENVENUE DANS CE MINI-GUIDE

“4 + 1 EXERCICES POUR BIEN COMMENCER TA JOURNÉE

Je suis ravie de partager avec toi ces quelques minutes quotidiennes, conçues pour **réveiller ton corps, apaiser ton mental et nourrir ton énergie intérieure.**

COMMENT PROFITER AU MIEUX DE CE GUIDE

1. Prends le temps

- Installe-toi confortablement, debout ou assis(e), dans un espace calme.
- Ces exercices ne prennent que quelques minutes, mais chaque respiration compte.

2. Respecte ton rythme

- Écoute ton corps et adapte les mouvements selon tes sensations.
- Il n'y a pas de performance à atteindre, seulement un moment pour toi.

3. Répète chaque matin

- La régularité est la clé pour ressentir les bienfaits de la sophrologie.
- Même quelques minutes chaque jour peuvent transformer ton énergie et ton état d'esprit.

4. Observe tes sensations

- Prends un instant pour remarquer ce que tu ressens avant et après les exercices : **ex:** souffle, posture, pensées, émotions.
- Cette **pleine conscience** est l'essence de la sophrologie et de ton bien-être quotidien.



☐☐ Chaque jour est une nouvelle
opportunité de choisir la joie,
de respirer la vie et de
rayonner pleinement. ☐☐

S Y L V I E



PLACE À LA PRATIQUE

EXERCICE 1 : LES ÉTIREMENTS CONSCIENTS

Objectif : réveiller le corps en douceur et libérer les premières tensions du matin.

Comment faire :

1. Installe-toi debout, les pieds bien ancrés au sol, le dos droit.
2. Ferme un instant les yeux et prends conscience de ta posture. Sens le contact de tes pieds avec le sol.
3. Inspire lentement en levant les bras au-dessus de la tête, comme pour t'étirer vers le ciel.
4. Sens ton dos s'allonger, ton thorax s'ouvrir, ton souffle s'amplifier.
5. Expire doucement en relâchant les bras le long du corps, en laissant descendre les épaules.
6. Reprends cet étirement deux ou trois fois, à ton rythme en accompagnant le mouvement de ta respiration.

VARIANTE : TOURNE DOUCEMENT LA TÊTE DE GAUCHE À DROITE, PUIS FAIS QUELQUES CERCLES D'ÉPAULES POUR LIBÉRER LA NUQUE ET LE HAUT DU DOS.

Bienfaits : tu détends les muscles, actives la circulation, et reviens à ton corps avec bienveillance.

“Garde le cap! Chaque respiration consciente te rapproche de ton équilibre intérieur.”

NOTE TES RESSSENTIS



COMMENT T'ES -TU SENTI(E) EN
FAISANT CES ÉTIREMENTS ?





PLACE À LA PRATIQUE

EXERCICE 2 : LA RESPIRATION D'ÉVEIL (RESPIRATION ABDOMINALE)

Objectif : oxygéner le corps et installer le calme intérieur.

Comment faire :

1. Place une main sur ton ventre et l'autre sur ta poitrine.
2. Inspire par le nez en laissant ton ventre se gonfler doucement sous ta main.
3. Expire lentement par la bouche en rentrant légèrement le ventre.
4. Observe le va-et-vient naturel de ta respiration sans forcer.
5. Après quelques respirations, associe un léger mouvement :
 - Inspire en ouvrant les bras sur les côtés.
 - Expire en les ramenant le long du corps, comme pour relâcher tout ce dont tu n'as plus besoin.

Bienfaits : cette respiration favorise la détente, améliore l'oxygénation et t'aide à te recentrer dès le matin.

“Persévère, même quelques minutes chaque jour font une grande différence.”

NOTE TES RESSSENTIS



COMMENT T'ES TU SENTI(E)
PENDANT LA RESPIRATION





PLACE À LA PRATIQUE

EXERCICE 3 : LE MOUVEMENT DES ÉPAULES

Objectif : libérer les tensions, dynamiser le corps et clarifier le mental.

Comment faire :

1. Debout, les bras le long du corps.
2. Inspire par le nez en haussant les épaules vers les oreilles, comme si tu voulais les toucher.
3. Garde la respiration quelques secondes et contracte légèrement les épaules, les bras, les poings.
4. Expire par la bouche en relâchant d'un coup tout le haut du corps.
5. Accueille les sensations : chaleur, picotements, détente...
6. Recommence 3 fois, puis observe ce qui change à l'intérieur de toi.

Bienfaits : cet exercice élimine les tensions physiques, favorise la détente musculaire et relance l'énergie vitale.

“Ton engagement envers toi-même est le plus beau cadeau que tu puisses offrir à ton corps et ton esprit.”

NOTE TES RESSSENTIS



QU'A TU RESSENTI(E) PENDANT LE
MOUVEMENT DES ÉPAULES





PLACE À LA PRATIQUE

EXERCICE 4 : LA VISUALISATION DU JOUR

Objectif : te projeter positivement dans ta journée.

Comment faire :

1. Ferme doucement les yeux, et prend quelques respirations calmes, en laissant ton corps se détendre à chaque souffle.
2. Imagine ta journée comme un vaste espace de possibilités : visualise-toi y évaluer avec calme, confiance et fluidité, avançant sereinement à ton rythme.
3. Fait apparaître dans ton esprit quelques moments agréables de cette journée : peut-être un sourire sincère, des échanges sereins avec autrui, ou des gestes simples que tu as réalisés en pleine conscience.
4. Accueille et ressente pleinement les émotions positives associées à ces images : la joie, la gratitude, la sérénité, ou toute autre sensation agréable qui émerge.

Bienfaits : la visualisation prépare ton mental à vivre ta journée dans la sérénité et la réussite.

Continue cette routine, et observe comment la sérénité et l'énergie deviennent naturelles dans ta journée

PLACE À LA PRATIQUE

L'INTENTION DU JOUR

Objectif : ancrer un mot ou une valeur pour donner le ton à ta journée.

Comment faire :

1. Laisse venir un mot, une phrase ou une qualité que tu souhaites incarner aujourd'hui.

Exemple :

- “Aujourd'hui je cultive la confiance et la sérénité dans chaque action que j'entreprends.”
- “Aujourd'hui j'accueille avec ouverture et bienveillance chaque rencontre et chaque expérience.”
- “Je vis ma journée avec sérénité.”

2. Inspire profondément en pensant à ce mot, cette qualité ou cette phrase

3. Expire en le laissant s'installer dans ton coeur, comme une lumière douce qui t'accompagnera toute la journée.

Bienfaits : tu renforces ton ancrage, ta concentration et ton alignement intérieur.

“La régularité fait la force : chaque matin est une nouvelle victoire sur le stress et l'agitation.”

ROUTINES

Les routines vous aident à commencer et à démarrer votre journée correctement et à créer une certaine structure à votre journée.



Créez votre routine matinale

Heure de réveil _____

Durée de l'exercice _____

Moment de calme _____

L'heure du petit déjeuner _____

Autre: _____

Autre: _____

Créez votre routine du soir

Heure du coucher _____

Temps de détente _____

Moment de calme _____

Autre _____

Autre _____

Heure à laquelle
toutes les tâches
doivent être
terminées : _____



Quel sera votre déclencheur pour démarrer cette routine ?

Et si tu continuais!

Ce beau chemin vers plus de sérénité et d'équilibre intérieur ?

Ces exercices sont une première étape pour t'aider à te reconnecter à toi-même, à ton souffle et à ta présence.

Rappelle-toi que chaque petit pas compte. Prends le temps, sois patient(e) avec toi-même et savoure chaque progrès. Tu es sur le chemin de la découverte de toi-même.

Je t'accompagne à travers :

- *Des séances individuelles, personnalisées à ton rythme.*
- *Des séances de groupe - sophrologie et relaxation, pour partager un moment de calme et d'énergie positive.*

Ensemble, avançons vers une vie plus douce et plus consciente.

Retrouve-moi sur :

www.sophrologieviebelle.fr

Instagram : @ferron_sylvie_

Merci !

D'AVOIR SUIVI CE GUIDE

Merci d'avoir pris ce moment pour toi,
pour te reconnecter à ton souffle, à ton
corps et à ta lumière intérieure.

J'espère que ces exercices
t'accompagneront chaque matin vers plus
de sérénité, d'équilibre et de joie.



**“Le plus beau des changements commence toujours par
un souffle”**

Avec toute ma bienveillance.

Sylvie