

Quels conseils pratiques pour bien se réveiller chaque matin ?

1 Bien s'endormir

Bien se réveiller demande de bien s'endormir ! "Comme on fait son lit, on se couche !", dit le proverbe. Aussi, est-il précieux d'accorder de l'attention à la façon dont nous allons nous rendre chez Morphée. Le premier conseil est de s'organiser pour créer un climat de calme, éviter les films violents, d'être rivé sur l'ordinateur ou le smartphone. Se préparer vraiment à entrer dans le sommeil.

2 Se donner rendez-vous

Au moment de vous endormir, donnez-vous rendez-vous au réveil. Décidez simplement d'être plus présent à la manière dont vous vous réveillez. D'en être témoin, tout en le ressentant.

3 Rester immobile

Quand vous prenez conscience que vous êtes en train de vous éveiller, ne bougez pas. Prenez conscience de la posture de votre corps, puis des sensations. Dans sensation, il y a "sens", cela veut dire "direction", mais aussi "signification".

4 Stimuler son corps

Le matin, une fois que vous vous sentez bien réveillé, vous stimulez votre organisme par un enchaînement de tapotements, de petites frappes tonifiantes sur l'ensemble du corps. Vous pouvez les effectuer sous la douche ou avant de vous habiller. Cette technique vous permet de reconstruire votre corps et de le dynamiser pour la journée. Utilisez toute la surface de votre main, le plat de vos doigts et la paume des mains. Par cette procédure dynamique vous stimulez l'ensemble de votre corps, vous le reconstruisez par des autoperussions. Soyez attentif à stimuler chaque millimètre carré de peau. C'est une technique qui tonifie le corps. Pratiquez-la régulièrement pour en ressentir les bienfaits.

TRIPHALA

Le transit intestinal
tout naturellement

Complexe de 3 fruits :
bibhitaki, haritaki, amalaki

Purifie la peau

Affine la silhouette

Nettoie l'intestin
en douceur et
régularise
le transit intestinal

Stimule la flore

Triphala
Solution ayurvédique
pour votre transit

AYUR-VANA
Le spécialiste de l'ayurveda

DISTRIBUÉS EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES
Distributeur : PARASELL - 06.92.52.07.50

galibelle

TRÈS GRAND CHOIX
DE MODÈLES ET DE LANIÈRES

Venez découvrir tous nos modèles !

Choisissez votre semelle

Créez votre propre chaussure

Choisissez vos lanières et vos straps

UN NOUVEAU
PARKING
de 30 places
à moins de 10 m
du magasin

CIRCUS BOUTIQUE
55, rue Juliette Dodu - SAINT-DENIS
06 92 27 20 31 - 02 62 94 32 01
Ouvert en journée continue du lundi au samedi 9 h 45 - 18 h 30