AIR VITALITÉ

🌞 7 rituels bien-être pour démarrer vos journées

🧘 1. Respiration consciente (1 à 2 minutes)

Commencez votre journée en fermant les yeux, en posant une main sur votre cœur, et en prenant **3 grandes respirations lentes**. Inspirez par le nez, expirez par la bouche.
Cet ancrage calme le système nerveux et vous connecte à l'instant présent.

Astuce : Répétez mentalement : « J'accueille cette journée avec sérénité. »

☕ 2. Boisson vitalisante au réveil

Avant votre café ou déjeuner, buvez un **grand verre d'eau tiède citronnée** (ou avec un peu de gingembre frais).
Cela aide à réveiller le système digestif, hydrate votre corps et stimule le foie.

Variante : Ajoutez une pincée de curcuma et une touche de miel.

💬 3. Affirmation du jour

Écrivez ou récitez une phrase positive qui vous inspire.

Exemples :

- « Aujourd'hui, je prends soin de moi. »
- « Je choisis l'énergie, la joie et la clarté. »

Astuce : Mettez cette affirmation sur un post-it visible (miroir, frigo, etc.).

🧍 4. Étirement doux (3 minutes)

Prenez un moment pour **réveiller votre corps**. Étirez-vous du haut vers le bas : bras, cou, dos, jambes. Restez dans chaque posture quelques secondes.

Suggestion : Essayez une salutation au soleil (yoga), même simplifiée.

🌿 5. Moment de gratitude

Avant de regarder votre téléphone ou vos courriels, pensez à **3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e)** ce matin : un toit, un être cher, un projet qui vous enthousiasme…

Astuce : Écrivez-les dans un petit carnet dédié à la gratitude.

🚶 6. 5 minutes de marche en silence

Sortez marcher quelques minutes, sans téléphone ni musique.
Observez les sons, la lumière, la température. Cela clarifie l'esprit et stimule la circulation.

Même dans un petit espace, marchez lentement et en pleine conscience.

🧹 7. Un petit geste de clarté

Avant de commencer votre journée, **rangez un petit coin** : un bureau, un comptoir, une table.
Cela vous donne une sensation immédiate de légèreté.

Astuce : Le désencombrement du matin clarifie aussi l'esprit pour la journée.

🎁 En résumé :

- Ces 7 rituels prennent **moins de 15 minutes**
- Ils renforcent votre **énergie**, votre **clarté mentale** et votre **paix intérieure**
- À pratiquer tel quel ou à **adapter selon vos besoins**