

MON RITUEL DU MATIN

Découvrez l'esprit du rituel et une première pause de respiration, à votre rythme.

Un premier moment de calme, à votre rythme.

Lecture libre – sans inscription

Éditions du Mieux-Être

Un petit moment pour vous

Ce premier aperçu vous invite à découvrir le guide sans programme à réussir. Vous pouvez essayer la pause de respiration ou simplement lire aujourd'hui.



Installez-vous confortablement

Choisissez une chaise stable, sans roulettes, avec les pieds posés au sol. Gardez l'espace autour de vous dégagé.



Quelques précautions essentielles

- Ne forcez pas votre respiration. Arrêtez en cas de gêne, de douleur, d'étourdissement ou de malaise.
- Si vous ne savez pas si cet exercice vous convient, demandez conseil à un professionnel qui connaît votre situation. Respectez vos consignes de soins.
- Une douleur dans la poitrine, un malaise important ou un essoufflement sévère nécessitent une aide médicale urgente.



Cette ressource ne remplace pas un avis médical ni un accompagnement personnalisé.

Respirer sans forcer



Un exercice simple pour prendre une courte pause, à votre rythme, et vous recentrer.

Votre position

Assis confortablement, pieds au sol.
Laissez les épaules se relâcher.

Le geste

1. Laissez l'air entrer doucement par le nez.
2. Puis sortir par la bouche, si cela vous convient.
3. Ne cherchez pas une grande inspiration.
4. Continuez quelques respirations naturelles, sans retenir votre souffle ni vous imposer de comptage.

À votre rythme

Vous pouvez simplement observer votre respiration habituelle.
Le but n'est pas d'obtenir un résultat particulier.

Arrêtez l'exercice s'il provoque une gêne ou des étourdissements.

Source : NHS — Breathing exercises for stress (en anglais). Adaptation courte ; ce guide n'est pas validé par le NHS.

Sept repères, un rythme personnel



- Respirer tranquillement
- Tourner doucement la tête
- Relâcher les épaules
- Ouvrir doucement la poitrine
- Faire quelques pas assis
- Mobiliser les chevilles
- Soulever les talons, assis ou avec appui

Ces intitulés présentent le contenu : ils ne remplacent pas les instructions et les précautions du guide complet.



Pour vous accompagner

- Des positions et des adaptations détaillées.
- Une version courte pour en faire moins.
- Quatre étapes pour trouver votre rythme.
- Une fiche mémo à garder à portée.
- Une page de suivi personnel, sans score.

Environ sept minutes pour le rituel complet, pauses comprises. Aucun geste n'est obligatoire.

Poursuivez à votre rythme

Cette version découverte vous a présenté l'esprit de « Mon rituel du matin » et une première pause de respiration.

Pour recevoir par courriel des conseils simples et des ressources pratiques pour mieux vivre après 60 ans, vous **pouvez rejoindre gratuitement le Club Mieux-Être.**



Pour vous souhaiter la bienvenue, le guide complet « Mon rituel du matin » vous est offert.

Découvrir le Club Mieux-Être >

- L'inscription est gratuite et volontaire.
- Vous pouvez vous désabonner à tout moment.