

Conseils après votre séance

SOPHROLOGIE

PROLONGER VOTRE MIEUX ÊTRE

Après votre séance, votre corps et votre esprit continuent de s'apaiser. Ces conseils vous aident à ancrer les bienfaits dans votre quotidien.

DANS LES DEUX HEURES



Buvez un grand verre d'eau

Le corps demande souvent à boire juste après pour éliminer les tensions et favoriser la détente.



Prenez du temps calme

Gardez un moment calme avant de repartir dans la journée.



Repoussez les écrans

Ce que le corps a laissé, sans chercher à l'expliquer. Nous en reparlerons ensemble.



Notez trois mots

Inscrivez vos observations dans un carnet : sensations, émotions, prises de conscience.

À REPRENDRE CHEZ VOUS *La respiration en trois temps*



Trois cycles, le soir, assis ou allongé. Pas davantage. C'est la régularité qui installe l'effet, jamais la durée.

CE QUI PEUT ARRIVER ET QUI EST NORMAL

- **Une fatigue soudaine.** Le corps relâche une tension qu'il tenait depuis longtemps.
- **Des émotions qui remontent.** Elles passent. Laissez-les traverser sans les commenter.
- **Un sommeil plus profond.** Souvent dès la première nuit, parfois la deuxième.
- **Des bâillements, des soupirs.** Ce sont des signes de détente, pas d'ennui.

Si un inconfort persiste au-delà de 48 heures, écrivez-moi simplement. Nous ajusterons la prochaine séance ensemble.