

ZenLetter



Votre rendez-vous mensuel pour améliorer votre bien-être !
Ce mois-ci, focus sur l'amélioration du sommeil.



BIENVENUE !

Le mois d'octobre est souvent synonyme de changement de rythme et d'adaptation aux journées plus courtes, ce qui peut affecter la qualité de notre sommeil. Ce mois-ci, découvrez des techniques simples et efficaces pour améliorer votre sommeil et profiter de nuits plus sereines. Bienvenue dans cette nouvelle édition de ZenLetter !

ARTICLE
EN VEDETTE

Ne manquez pas l'article en vedette "les bienfaits de la sophrologie pour améliorer le sommeil".

Un article détaillé sur les effets de la sophrologie sur le sommeil, permettant d'instaurer une routine relaxante pour favoriser un endormissement serein. [[Lien vers l'article](#)]



EXERCICE DU MOIS : LA RESPIRATION ABDOMINALE

Incorporez cet exercice simple dans votre routine avant le coucher pour vous détendre et favoriser un meilleur sommeil. En vous concentrant sur votre respiration, vous relâchez les tensions du corps et de l'esprit.

- Allongez-vous confortablement sur le dos..
- Placez vos deux mains sur votre ventre.
- Inspirez profondément par le nez en gonflant votre ventre.
- Expirez doucement par la bouche, en vidant l'air de votre ventre.
- Prenez conscience de votre capacité à vous concentrer sur votre respiration.
- Répétez cet enchaînement 3 fois.

CONSEIL DU MOIS : CRÉER UN RITUEL

Le sommeil ne se commande pas, il se prépare. Pour améliorer vos nuits, pensez à instaurer un rituel de coucher apaisant :

- Évitez les écrans une heure avant de dormir
- Pratiquez une séance de respiration abdominale pour détendre votre corps
- Créez une ambiance douce avec une lumière tamisée et des sons apaisants

ACTUALITÉS ET ÉVÈNEMENTS

Lancement d'ateliers collectifs axés sur l'amélioration du sommeil prochainement. Ces séances seront ouvertes à tous ceux qui souhaitent retrouver des nuits plus sereines. Les informations pratiques (dates et lieux) seront bientôt partagées, alors restez connectés !

Prenez soin de vous et n'oubliez pas que des nuits apaisées sont la clé d'un esprit serein et d'un corps en pleine forme.

Merci de votre confiance et à bientôt pour plus de sérénité et de bien-être. Sophie 🌸