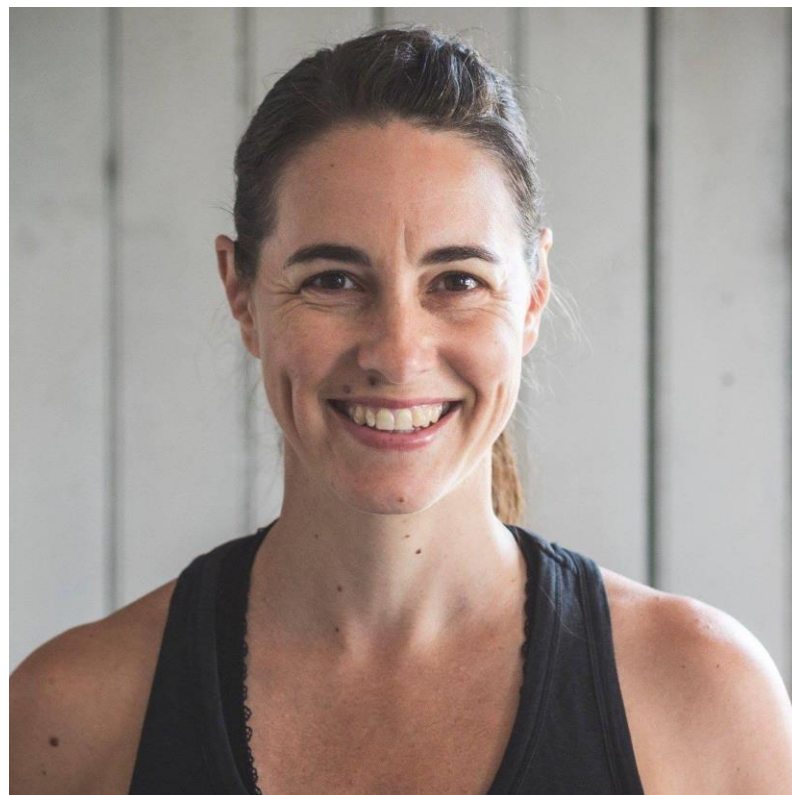




Université Internationale
Yogami

Mireille Martel, somapédagogue

- Cofondatrice de l'Université internationale Yogami
- Cocréatrice de la méthode Body FX
- Professeure formatrice
- Praticienne en neurologie appliquée et intégration des réflexes archaïques
- Somapédagogue
- Entraîneur MovNat
- Spécialiste en entraînement pieds nus



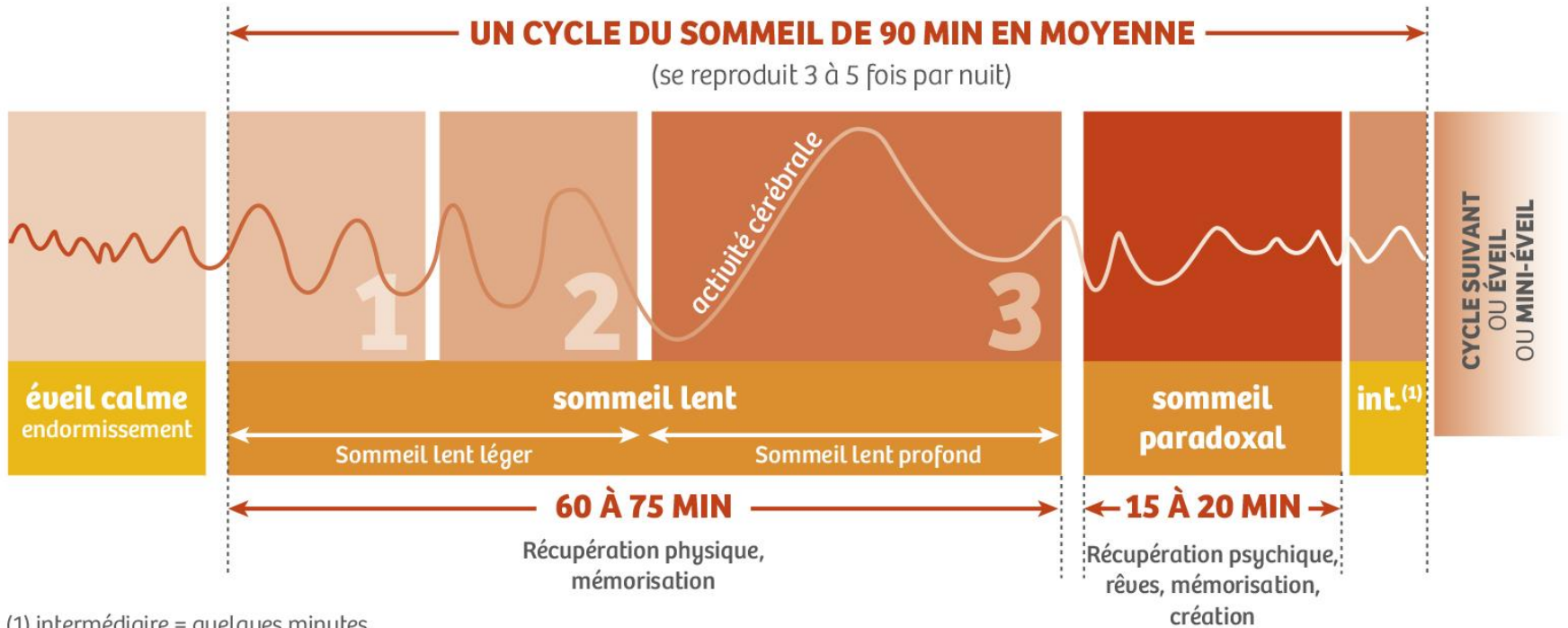
Fx ton sommeil

Par Mireille Martel, cocréatrice de la méthode Body Fx



Université Internationale
Yogi

Cycle du sommeil



Trucs pour améliorer votre sommeil

1. Rythme et harmonie de votre horaire :
Régularité
2. Routine du soir
3. Réduire les stimulants et trouble fête de votre sommeil : caféine, alcool, lumière, repas lourd, stressseurs, activité physique
4. Gestion de la température corporelle : bain chaud ou douche froide?
5. Optimise ton environnement : fraîcheur, noceur, tranquillité

Trucs pour améliorer votre sommeil

6. Optimise le cycle circadien
7. Gestion du syst. nerveux et lymphatique
8. Éviter la respiration bucale
9. Choisir son matelas et son oreillé

À savoir...

- Progression lente (attendre plusieurs jours si trop d'effets ou de sensations)
- Être à l'écoute de son syst. nerveux en tout temps et gérer ses besoins avant les manœuvres
- Aucune douleur lors de l'exécution des techniques
- Détoxification du corps : possibilité de se sentir nauséeux, maux de tête, fatigue, augmentation des symptômes ailleurs dans le corps , sudations, etc.
- Détoxification du foie (relâchement des médicaments qui sont emmagasiné)
- Effets émotionnels



Bon massage!



www.universitedeyoga.com

Programmes thérapeutiques - Retraites – Formations – Ateliers

Boutique en ligne



nouveaulyoga.com / nouveaulyoga.fr



Université Internationale
Yogami

Site Web :

www.universitedeyoga.com

Courriel :

assistance@universitedeyoga.com



Universite Internationnale Yogami



Universite_yogami



Mimi.anatomie

