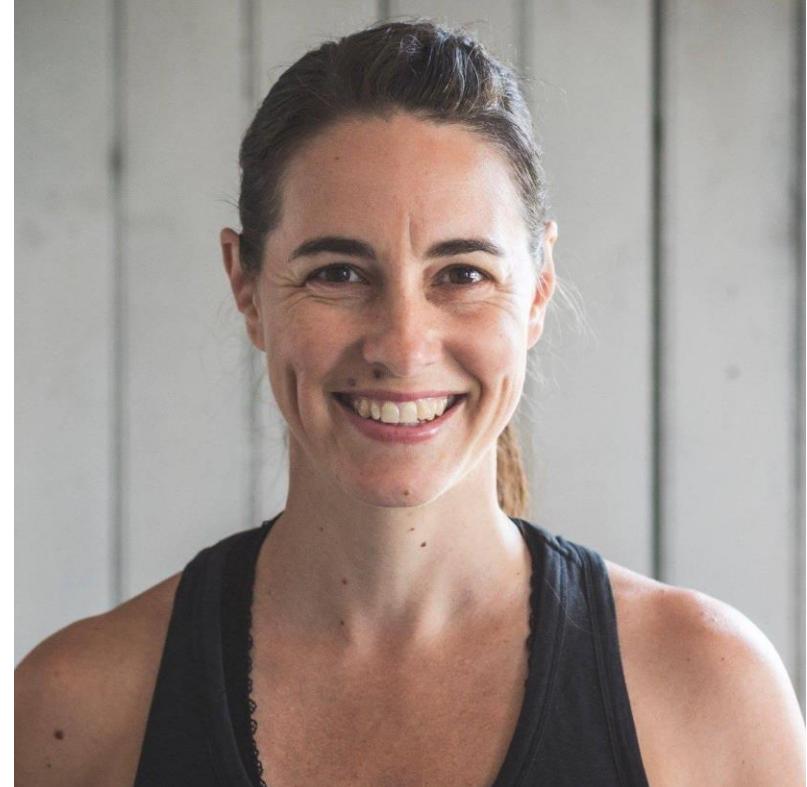




Université Internationale
Yogami

Mireille Martel, somapédagogue

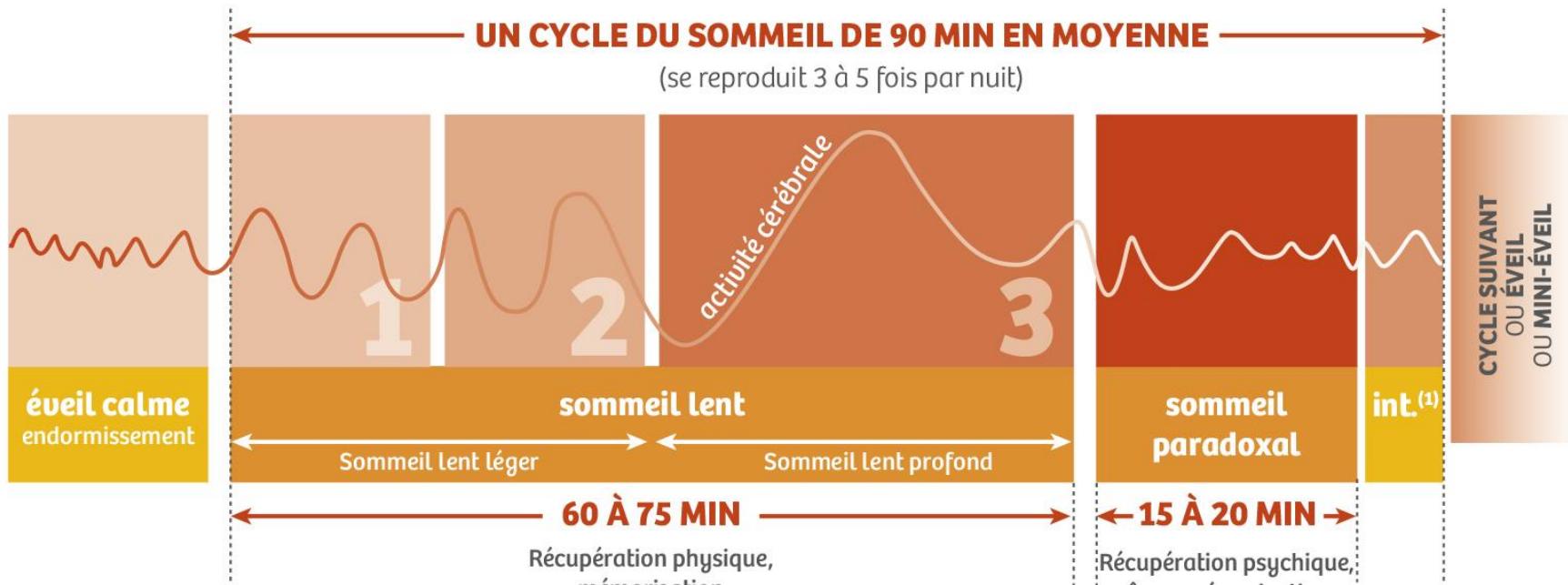
- Cofondatrice de l'Université internationale Yogami
- Cocréatrice de la méthode Body FX
- Professeure formatrice
- Praticienne en neurologie appliquée et intégration des réflexes archaïques
- Somapédagogue
- Entraineur MovNat
- Spécialiste en entraînement pieds nus



Fx ton sommeil

Par Mireille Martel, cocréatrice de la méthode Body Fx

Cycle du sommeil



(1) intermédiaire = quelques minutes

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, stresseurs, activité physique
4. Gestion de la température corporelle : bain chaud ou douche froide?
5. Optimise ton environnement : fraicheur, norceur, tranquilité

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



nouveauyoga.com / nouveauyoga.fr



Site Web :

www.universitedeyoga.com

Courriel :

assistance@universitedeyoga.com



Universite Internationale Yogami



Universite_yogami



Mimi.anatomie

