

# TROUBLES DU SOMMEIL

## QUELQUES OUTILS



### SARVANGASANA

A FAIRE RÉGULIÈREMENT, À PRENDRE AVEC PRÉCAUTION, NOMBREUSES INDICATIONS (FACILITE LE RETOUR VEINEUX, L'EXPIRATION, DÉFATIGUE, ÉTIRE LA NUQUE, EFFETS PSYCHOLOGIQUES ENTRAÎNEMENT À LA SENSATION D'OPPRESSION).  
PENSER À LA VARIANTE DYNAMIQUE ET CHARRUE

### CHANDRA BEDHANA UJJAYI

ALLONGE LE SOUFFLE, STIMULE LA SÉROTONINE, APAISE, RECENTRE LES PENSÉES SUR LE SOUFFLE, DIMINUE LES COGITATIONS MENTALES



### MÉDITATIONS

- . LIEU REFUGE: ANCRAGE POSITIF, SÉCURITÉ, LACHER PRISE
- . DÉCOMPTE RESPIRATION ABDOMINALE
- . DÉROULEMENT JOURNÉE (SANS LES POINTS NÉGATIFS)

### NUTRITION / MICRONUTRITION

- . PROTÉINES LE MATIN, GLUCIDES LE SOIR
- . PRÉCURSEUR SÉROTONINE : 5-HTP / MÉLATONINE LE SOIR
- . OMÉGA 3, VIT B, FER, CUIVRE
- . PHYTO : AUBÉPINE, BERGAMOTTE, VALÉRIANE, FLEUR D'ORANGER, TILLEUL...

