



CALENDRIER PROPOSÉ POUR LE MOIS

| <i>LUNDIS</i> | <i>MARDIS</i> | <i>MERCREDIS</i> | <i>JEUDIS</i> | <i>VENDREDIS</i> | <i>SAMEDIS</i> | <i>DIMANCHES</i> |
|-----------------|-------------------------|------------------|-------------------------|------------------|-------------------------|------------------|
| Respirer 3D | Respirer 3D | Respirer 3D | Respirer 3D | Respirer 3D | Respirer 3D | Respirer 3D |
| Manger P.C. | Manger P.C. Défi SPS | Manger P.C. | Manger P.C. Défi SPS | Manger P.C. | Manger P.C. Défi SPS | Manger P.C. |
| Méditer | | Méditer | | Méditer | | |
| Routine sommeil | | Routine sommeil | | Routine sommeil | | |
| L'effet B.B. | | L'effet B.B. | | L'effet B.B. | | |

Respirer 3D ; (respiration consciente par l'abdomen, la portion thoracique et du dos). Dès que l'on y pense (**page 9 pour plus de détails**)

Manger P.C. (manger en **P**leine **C**onscience) ; idéalement à tous les repas. Minimalement un repas par jour

Méditer ; idéalement à chaque jour, le matin, le midi ou le soir avant de se coucher. Minimalement, 3 x dans la semaine aux 48 heures

Défi SPS ; (**S**quat **P**rofond **S**tatique) ; idéalement à chaque jour, lorsque possible. Minimalement, 3 x dans la semaine aux 48 heures

L'effet B.B. (l'effet **B**enjamin **B**utton) ; idéalement 2 à 3 fois par semaine lorsque possible. Minimalement, 1 x dans la semaine

***“Valoriser le processus d’expérimentation.
Sortir de sa zone de confort, se donner les moyens de changer et d’améliorer les choses.
Les actions parlent plus que les mots.”***

Il est possible d’inter changer les jours de la semaine afin de créer un horaire adapté à la réalité de chacun. Essayez toutefois de faire “L’effet Benjamin Button’ aux 48 à 72 heures (selon que vous faites les exercices de cette séquence de 2 à 3 fois par semaine).

Comme ces 30 jours visent *l’essor de la pleine conscience et le développement de l’autonomie individuelle* pour des changements durables, sains et sécuritaires, il vous est suggéré de prendre des notes pendant ce processus exploratoire (***en imprimant les feuilles de ce document à cet effet***).



Pendant ce mois, écrivez comment vous vous sentez. Si des tensions apparaissent ou disparaissent. Si vous arrivez à mieux vous contrôler. Êtes-vous plus confiant? Votre respiration devient-elle plus profonde et votre esprit plus calme par exemple. Y a-t-il des changements quant à la qualité de votre sommeil, de votre humeur? Prenez en note les points clés dans les 6 éléments de cette *“remise en forme de 30 jours pas comme les autres.”*



Ainsi deviendra-t-il possible de ***mieux comprendre ce qui vous motive.***

Ainsi aurez-vous l’opportunité de prendre dans l’avenir des ***décisions plus éclairées.***

C’est ***l’occasion de mieux vous connaître***, de créer de plus solides fondations pour un avenir en mouvement.

SEMAINE # 1 (NOTES)

Respirer 3D

Manger P.C.

Méditer

Routine sommeil

Défi SPS

L'effet B.B.

AUTRES :

SEMAINE # 2 (NOTES)

Respirer 3D

Manger P.C.

Méditer

Routine sommeil

Défi SPS

L'effet B.B.

AUTRES :

SEMAINE # 3 (NOTES)

Respirer 3D

Manger P.C.

Méditer

Routine sommeil

Défi SPS

L'effet B.B.

AUTRES :

SEMAINE # 4 (NOTES)

Respirer 3D

Manger P.C.

Méditer

Routine sommeil

Défi SPS

L'effet B.B.

AUTRES :

RESPIRER 3D

Une grande portion des clients avec qui j'ai collaboré pour l'amélioration de leur santé ont trouvé difficile au départ la maîtrise de la respiration en 3D. Ne soyez donc pas surpris et dur avec vous-même si vous n'êtes pas en mesure de diriger votre souffle consciemment à volonté dès les débuts. Cela est tout à fait normal.

Un niveau de stress élevé tend à créer une respiration "1/3 haut avant". C'est-à-dire de petites inspirations au niveau de la poitrine, les épaules légèrement arrondies vers l'avant avec des mouvements vers le haut (épaules vers les oreilles lors d'une phase d'inspiration plus ou moins rapide). Il n'est pas rare dans ma pratique d'entendre de ces personnes qu'ils ont des douleurs au cou, aux épaules et/ou au dos.

Tentez autant que possible de respirer en gonflant le ventre. Regardez dormir un bébé couché sur le dos. À moins d'une condition particulière, l'abdomen devrait se gonfler et se dégonfler comme un ballon un peu à la manière de vagues. Essayez tant que cela vous est possible de recréer ce mouvement comme si le nombril sortait vers l'extérieur puis voulait aller vers la colonne avec douceur lors de l'expiration.



- ✓ Débuter l'inspiration du pubis remontant jusqu'à votre poitrine et ce, en 3D.
- ✓ Relaxe pendant ce temps votre mâchoire, les muscles du visage, la langue.
- ✓ Les épaules sont basses, les bras détendus.

Vérifiez après avoir pris 5 à 10 respirations profondes en 8 à 10 secondes (4-5 secondes pour l'inspiration et la même chose lors de la phase d'expiration) si votre esprit se calme, si vous êtes moins agité mentalement qu'avant de faire ce petit exercice simple.

Pour davantage d'information et d'éducatifs sur le sujet, reportez-vous aux 2 vidéos de la section BONUS de ce défi "Remise en forme de 30 jours" intitulées :

- Respirer en 3D - Le souffle apaisant (5 exercices)
- Respirer en 3D - Sac de sable (4 exercices)