

# Routine Matin Doré

Commencer la journée avec douceur, simplicité et alignement.

**Respiration** — 3 cycles : inspirer 4 sec → expirer 6 sec

**Hydratation** — Un verre d'eau tiède ou ambiante

**Lumière** — S'exposer à la lumière du jour

**Mini-mouvement** — Étirement du dos + ouverture thoracique

**Intention du jour** — « Aujourd'hui, je choisis la douceur. »