

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. »

© VieDorée — Tous droits réservés