

# Routine Soir Harmonie

Clore la journée avec tendresse, sans jugement.

**Libérer le mental** — Noter 3 choses difficiles & 3 choses positives

**Déverrouillage du corps** — Cou, épaules, mâchoire

## Mini-checklist soir

- Ranger 1 minute
- Hydrater le corps
- Lumière douce
- Dire merci pour une chose vraie