



Ma Routine Matinale d'été

Un rituel doux pour réveiller le corps, soutenir l'énergie estivale et entrer dans la journée avec plus de présence.

GUIDE BIEN-ÊTRE OFFERT

À pratiquer en 7 à 10 minutes le matin, sans matériel, pour créer un moment d'ancrage simple avant de commencer la journée.

Alexandra Trey

Naturopathe - praticienne en médecine chinoise - hypnothérapeute

www.naturopathe-alexandratrey.fr





Ma Routine Matinale d'été

Avant de commencer

L'été est une saison d'ouverture, de lumière et de mouvement. Les journées sont plus longues, le rythme change, le corps peut réclamer plus de fraîcheur, de légèreté et d'hydratation. Pourtant, même pendant cette période associée au repos, il est fréquent de se sentir fatigué, dispersé, tendu ou de ne pas réussir à récupérer pleinement.

Cette routine matinale a été pensée comme un point d'ancrage simple, accessible et rapide à intégrer dans votre quotidien. Elle ne demande aucun matériel particulier. Elle vous invite simplement à prendre quelques minutes pour écouter votre corps, respirer plus consciemment, soutenir votre énergie et poser une intention claire pour la journée.

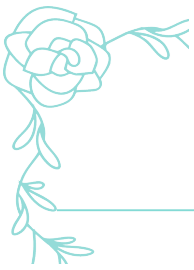
L'idée principale

L'objectif n'est pas de "bien faire" ni d'ajouter une contrainte supplémentaire à votre matinée. Il s'agit plutôt de créer un espace doux, régulier et réaliste pour revenir à vous.

Ce que cette routine peut vous aider à installer

- Un réveil corporel plus doux, sans brusquer les articulations ni le système nerveux.
- Une hydratation plus consciente, utile en période de chaleur.
- Un temps de respiration pour calmer l'agitation intérieure avant les sollicitations de la journée.
- Une intention simple pour orienter votre énergie, sans pression de performance.
- Une meilleure écoute des signaux du corps, notamment en cas de fatigue persistante.





Ma Routine Matinale d'été

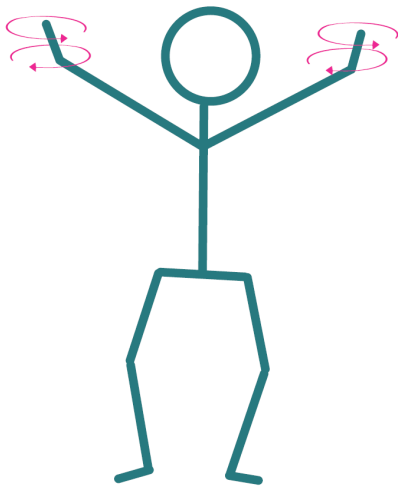
1. Réveiller le corps en douceur avec le Qi Gong

En médecine chinoise, l'été est associé à l'énergie du mouvement, de la chaleur, de la joie et du cœur. Lorsque cette énergie circule de manière harmonieuse, on peut ressentir davantage d'élan, de clarté et de vitalité. Lorsqu'elle est excessive ou déséquilibrée, elle peut au contraire favoriser l'agitation, les troubles du sommeil, l'impatience, la fatigue ou la sensation de surchauffe intérieure.

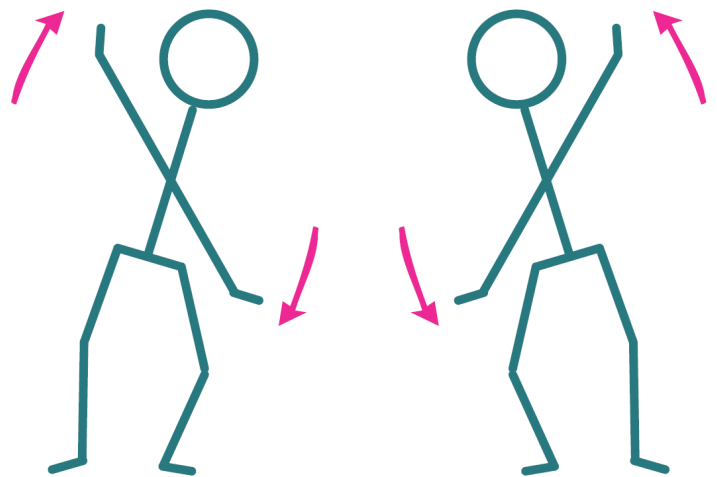
Les gestes proposés ci-dessous sont simples et doux. Ils permettent de remettre le corps en mouvement sans le brusquer, de relancer la respiration et d'installer une présence plus calme dès le début de la journée.

Avant de commencer

Installez-vous debout, pieds écartés à la largeur du bassin ou des épaules. Gardez les genoux légèrement souples, les épaules relâchées, la nuque longue. Respirez par le nez autant que possible, sans forcer. Laissez le mouvement suivre votre respiration plutôt que l'inverse.



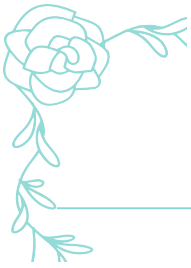
Geste 1



Geste 2

Si vous ressentez une douleur, un vertige ou un inconfort, réduisez l'amplitude ou arrêtez l'exercice.





Ma Routine Matinale d'été

Deux gestes simples pour relancer l'énergie

Geste 1 - Ouvrir les poignets et étirer les bras vers le ciel

Durée conseillée : 1 minute. Commencez par effectuer de petites rotations des poignets, dans un sens puis dans l'autre. Laissez les doigts souples, comme si vous vouliez réveiller délicatement les articulations.

Puis, sur une inspiration, levez lentement les bras vers le ciel. Imaginez que vous créez de l'espace dans toute la partie haute du corps : les épaules, la cage thoracique, le dos, les bras. Sur l'expiration, redescendez doucement les bras le long du corps. Répétez plusieurs fois, sans chercher la performance.

Ce que ce geste peut vous apporter

Ce mouvement aide à délier les tensions accumulées dans les épaules, les bras et le haut du dos. Il accompagne aussi l'ouverture de la respiration, souvent plus courte ou plus haute lorsque le mental est déjà actif dès le réveil.

Geste 2 - Balancement doux de gauche à droite

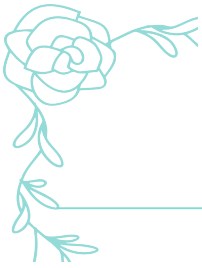
Durée conseillée : 1 minute. Gardez les pieds bien ancrés au sol. Laissez le corps se balancer doucement de gauche à droite, comme un mouvement de vague. Les bras peuvent suivre naturellement, sans tension. Le regard reste souple, la respiration régulière.

Vous pouvez imaginer que vous déposez progressivement les tensions de la nuit, les pensées déjà présentes et l'agitation intérieure.

Ce que ce geste peut vous apporter

Ce balancement invite le corps à retrouver une sensation de fluidité. Il aide à sortir de la rigidité, à relâcher le contrôle et à revenir à une présence corporelle simple.





Ma Routine Matinale d'été

2. Hydrater et reminéraliser avec une eau infusée

En été, l'hydratation devient essentielle. Avec la chaleur, la transpiration, les activités extérieures ou les nuits parfois moins réparatrices, le corps perd davantage d'eau et de minéraux. Une hydratation régulière aide à soutenir l'énergie, la digestion, la concentration et le confort général.

Cette eau infusée ne remplace pas une alimentation équilibrée, mais elle peut devenir un rituel agréable pour commencer la journée avec fraîcheur et légèreté.

Bienfaits recherchés

Hydratation douce
Sensation de fraîcheur
Légèreté digestive
Soutien de l'élimination naturelle
Moment de plaisir simple et sensoriel

Ingrédients

1 litre d'eau fraîche
Quelques rondelles de concombre bio si possible
10 feuilles de menthe fraîche
1 citron non traité, coupé en rondelles
Option : quelques morceaux de gingembre frais

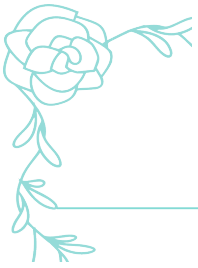
Préparation

- Déposez les ingrédients dans une carafe.
- Ajoutez l'eau fraîche.
- Laissez infuser au moins 2 heures au réfrigérateur.
- Buvez par petites gorgées au réveil ou tout au long de la matinée.

Le conseil naturopathique d'Alexandra

Évitez de boire glacé dès le réveil, surtout si votre digestion est sensible. Une boisson très froide peut parfois ralentir le confort digestif chez certaines personnes. Vous pouvez sortir la carafe quelques minutes avant de boire, ou choisir une eau simplement fraîche plutôt que glacée. L'important n'est pas de boire beaucoup d'un coup, mais d'hydrater le corps progressivement.





Ma Routine Matinale d'été

3. Respirer pour calmer le système nerveux

Avant de regarder votre téléphone, de répondre à un message ou de penser à votre liste de tâches, prenez une minute pour respirer consciemment.

La respiration est l'un des moyens les plus simples pour envoyer au corps un signal de sécurité. Elle ne règle pas tout, mais elle peut aider à diminuer l'emballement intérieur, à ralentir le rythme et à créer un espace entre vous et vos pensées.

Exercice simple : la respiration d'ancrage

Installez-vous assis ou debout, le dos confortable.

Inspirez par le nez pendant 4 secondes.

Expirez lentement pendant 6 secondes.

Répétez pendant 1 à 2 minutes. Pendant l'expiration, relâchez les épaules, la mâchoire et le ventre.

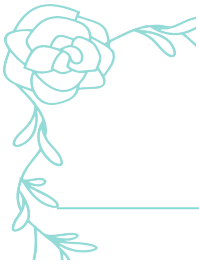
Pourquoi cet exercice est intéressant le matin

Lorsque l'expiration est plus longue que l'inspiration, le corps reçoit un message de ralentissement. Cela peut aider à apaiser les tensions nerveuses et à démarrer la journée avec plus de stabilité intérieure.

Cet exercice est particulièrement utile si vous vous réveillez déjà tendu, anxieux, pressé ou avec l'impression de ne pas avoir vraiment récupéré.

Inspiration 4 secondes → Expiration 6 secondes





Ma Routine Matinale d'été

4. Poser une intention claire pour orienter la journée

Une intention n'est pas un objectif à atteindre. Ce n'est pas une pression supplémentaire. C'est une direction intérieure.

Elle permet de choisir consciemment la manière dont vous souhaitez vous accompagner pendant la journée.

Votre phrase du matin

Aujourd'hui, je prends soin de moi en...

Quelques idées pour vous inspirer

- Aujourd'hui, je prends soin de moi en respirant avant de répondre trop vite.
- Aujourd'hui, je prends soin de moi en buvant régulièrement de l'eau.
- Aujourd'hui, je prends soin de moi en mangeant assis, sans écran.
- Aujourd'hui, je prends soin de moi en m'accordant une vraie pause.
- Aujourd'hui, je prends soin de moi en ralentissant quand mon corps me le demande.
- Aujourd'hui, je prends soin de moi en sortant quelques minutes au contact de la lumière naturelle.
- Aujourd'hui, je prends soin de moi en écoutant mon besoin réel plutôt que mon automatisme.

Le petit rituel d'hypnose douce

Fermez les yeux quelques instants. Imaginez votre journée avec cette intention déjà présente. Observez votre posture, votre respiration, votre manière de parler, votre façon de réagir. Puis demandez-vous : quel est le plus petit geste que je peux faire aujourd'hui pour aller dans ce sens ?





Ma Routine Matinale d'été

5. Observer son état du matin pour mieux se connaître

La naturopathie s'appuie beaucoup sur l'observation du terrain individuel. Deux personnes peuvent ressentir de la fatigue, du stress ou des troubles du sommeil, mais pour des raisons très différentes.

Prendre 30 secondes le matin pour observer votre état peut vous aider à mieux comprendre vos besoins réels.

Mon mini-bilan du matin

Aujourd'hui, mon niveau d'énergie est de :

0 / 10 - très bas 5 / 10 - moyen 10 / 10 - très bon

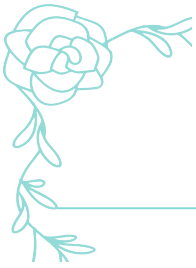
Ce que je ressens dans mon corps

- Tension ou raideur
- Lourdeur ou fatigue au réveil
- Agitation intérieure
- Respiration courte
- Digestion sensible
- Besoin de calme
- Besoin de mouvement
- Besoin de fraîcheur
- Besoin de repos

Ce que cela peut indiquer

Une fatigue persistante peut être liée au sommeil, au stress, à la charge mentale, à l'alimentation, au rythme de vie, aux émotions, aux variations hormonales ou à une accumulation de tensions que le corps n'arrive plus à compenser. L'objectif n'est pas de s'auto-diagnostiquer, mais d'apprendre à repérer les signaux qui se répètent.





Ma Routine Matinale d'été

Votre routine matinale en 10 minutes

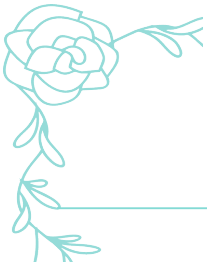
Vous pouvez suivre cette routine dans l'ordre proposé, ou choisir uniquement l'étape dont vous avez besoin certains matins. Le plus important est la régularité, pas la perfection.

1 minute	Réveil corporel : rotations des poignets et bras vers le ciel.
1 minute	Balancement doux de gauche à droite pour retrouver de la fluidité.
1 à 2 minutes	Respiration d'ancrage : inspiration 4 secondes, expiration 6 secondes.
1 minute	Hydratation progressive avec une eau fraîche infusée.
2 minutes	Intention du matin et mini-bilan corporel.

À retenir

Un petit rituel répété chaque matin peut devenir un vrai repère pour le corps. Il vous aide à observer votre état, à ajuster votre rythme et à identifier plus clairement ce qui vous ressource ou vous épuise.





Ma Routine Matinale d'été

Pour aller plus loin

Cette routine est un point de départ. Elle peut vous aider à créer un moment de calme, à soutenir votre énergie estivale et à revenir à l'écoute de votre corps.

Mais si vous ressentez une fatigue qui ne passe pas, une anxiété persistante, des troubles du sommeil, une sensation de surcharge ou l'impression de ne jamais récupérer vraiment, il peut être utile d'aller plus loin.

Un bilan naturopathique personnalisé permet de prendre le temps de comprendre votre situation dans sa globalité : votre rythme, votre sommeil, votre alimentation, votre digestion, votre niveau de stress, votre charge émotionnelle, vos habitudes de vie et vos besoins profonds.

Prendre rendez-vous pour un bilan personnalisé

Je suis Alexandra Trey, naturopathe, praticienne en médecine chinoise et hypnothérapeute. J'accompagne les personnes qui traversent des périodes de surcharge, de fatigue chronique, de déséquilibre émotionnel ou d'anxiété, avec une approche globale qui cherche à comprendre les causes profondes plutôt qu'à masquer les symptômes.

Un espace pour faire le point, comprendre ce qui se joue pour vous et repartir avec des pistes concrètes, adaptées à votre situation.

www.naturopathe-alexandratrey.fr

Note importante

Cette fiche propose des conseils de bien-être et d'hygiène de vie. Elle ne remplace pas un avis médical, un diagnostic ou un traitement. En cas de symptômes persistants, de pathologie connue, de grossesse, de traitement en cours ou de doute, demandez l'avis de votre médecin ou d'un professionnel de santé qualifié.

