

PREMIERS SOINS DU SOMMEIL

JE NE PEUX PAS DORMIR

Yoga Nidra
5 respirations par minutes
4-7-8 Souffles

J'AI DES CAUCHEMARS

4-7-8 Souffles
Journal nocturne
Rêves lucides
Cercle des protecteurs

J'AI DES ATTAQUES DE PANIQUE LA NUIT

4-4-8 Souffles
Journal nocturne
Yoga Nidra en journée

J'AI PEUR D'ALLER ME COUCHER

Cercle des protecteurs

JE NE PEUX PAS BOUGER (PARALYSIE DU SOMMEIL)

Longues et lentes expirations
Sifflement "Sssss"

J'AI DES FLASHBACKS QUAND JE M'ENDORS

5 respirations par minutes
Yoga Nidra
Cercle des protecteurs

JE ME RÉVEILLE AU MILIEU DE LA NUIT

Yoga Nidra
5 respirations par minutes

TECHNIQUES

FLORIAN DIVI | sleepfirstaid.org