

Rituel Énergie du Matin

10 minutes pour réveiller le corps et l'esprit naturellement

Cette fiche vous aide à installer une routine matinale simple, claire et naturelle pour soutenir votre énergie, votre concentration et votre motivation dès le réveil. Chez NaturoAura, les infusions Vitalité & Énergie sont conçues artisanalement avec des plantes toniques comme le romarin, le gingembre, le citron et l'hibiscus pour apporter un regain d'énergie douce et durable. [web:204]

1. Réveiller le corps en douceur

- Ouvrez les rideaux ou exposez-vous à la lumière du jour.
- Buvez un grand verre d'eau au réveil pour réhydrater l'organisme. [web:307][web:317]
- Prenez quelques respirations profondes avant de commencer votre journée. [web:316]

2. Préparer une infusion vitalité

- Choisissez une infusion tonique aux plantes comme le romarin, le gingembre, le citron ou l'hibiscus. [web:204]
- Laissez infuser quelques minutes dans le calme.
- Buvez-la lentement pour installer un réveil plus conscient. [web:320]

3. Activer l'énergie par le mouvement

- Étirez doucement la nuque, les épaules et le dos.
- Marchez quelques minutes ou faites quelques mouvements fluides.
- Le mouvement matinal aide à sortir de l'inertie du réveil. [web:307][web:326]

4. Clarifier l'esprit

- Appliquez un roll-on énergisant ou inspirez un parfum tonique.
- Choisissez une intention simple pour votre journée.
- Notez une priorité essentielle pour éviter la dispersion mentale.

Check-list du matin

- ☐ Je me suis exposée à la lumière du jour.
- ☐ J'ai bu un verre d'eau au réveil.
- ☐ J'ai préparé mon infusion vitalité.
- ☐ J'ai bougé mon corps quelques minutes.
- ☐ J'ai respiré profondément.
- ☐ J'ai posé mon intention du jour.
- ☐ Je me sens plus réveillée et centrée.

Conseil NaturoAura

Préparez votre tasse, votre infusion et votre carnet la veille. Plus votre routine est facile à démarrer, plus elle devient durable. Les habitudes matinales comme l'hydratation, la respiration et le mouvement doux sont souvent recommandées pour soutenir l'énergie et la clarté mentale. [web:307][web:316]

Mes phrases d'ancrage

- Je commence cette journée avec énergie et clarté.
- Je prends soin de mon rythme avec douceur.
- Mon énergie se construit dans les petits gestes quotidiens.

- Aujourd'hui, j'avance avec calme et vitalité.

Jour	Rituel fait	Énergie au réveil	Énergie après	Humeur
Jour 1				
Jour 2				
Jour 3				
Jour 4				
Jour 5				
Jour 6				
Jour 7				

Mes essentiels NaturoAura

- Infusion Vitalité & Énergie, conçue avec romarin, gingembre, citron et hibiscus. [web:204]
- Roll-on Énergie du Matin ou synergie tonique. [web:308]
- Un carnet pour noter votre intention et votre priorité du jour.