



## Formation « Routines pour Prendre soin de soi »

### Objectifs pédagogiques

- Quels sont les besoins fondamentaux de tout être vivant ?
- Comment écouter et répondre à ces besoins ?
- Comment les ajuster à ma nature ou constitution ?
- Les pratiques du matin
  - *Hygiène de la bouche*
  - *Hygiène des voies ORL*
  - *Hygiène du visage*
  - *Mise en route de mon système digestif*
  - *Mise en route de l'énergie*
- Les pratiques au cours de la journée
  - *Relancer mon énergie*
  - *Soulager les tensions*
  - *Dynamiser mon esprit*
- Les pratiques du soir
  - *Se relâcher*
  - *S'étirer*
  - *Respirer*
  - *S'endormir*
- Les principes de bases d'une alimentation saine pour être plein(e) d'énergie