

Guide SonoZen

7 techniques infailibles
pour s'endormir en 10 minutes



Guide SonoZen

7 techniques infaillibles pour s'endormir en 10 minutes

Introduction

Bien dormir est l'un des piliers les plus puissants pour une vie saine et équilibrée. Voici 7 techniques naturelles pour transformer vos nuits.

1. Respiration 4-7-8

Inspirez 4s, retenez 7s, expirez 8s. Répétez 4 à 8 fois pour apaiser le système nerveux.

2. Rituel de la lumière rouge

Utilisez une lumière rouge douce 30 à 60 minutes avant de dormir. Évitez les écrans.

3. Scan corporel (Body Scan)

Portez attention à chaque partie du corps, de la tête aux pieds, pour relâcher les tensions.

4. Audio binaural SonoZen

Écoutez 10-20 min avec écouteurs. Stimule les ondes delta pour un sommeil profond.

5. Tisane de la sérénité

Camomille, lavande, passiflore... Buvez une tisane apaisante 30 min avant le coucher.

6. Journal de l'insomnie

Écrivez vos soucis, 3 points positifs du jour et une intention pour demain.

7. Règle des 90 minutes

Dormez par cycles de 90 minutes pour éviter les réveils groggy.

Checklist Rituel du soir SonoZen

1. Éteindre écrans
2. Lumière douce
3. Tisane
4. Journal

5. Respiration

6. Body scan

7. Audio

Conclusion

Le sommeil est votre fondation. Engagez-vous 7 nuits. Rejoignez la communauté SonoZen !