

PREMIERS SOINS DU SOMMEIL

JE NE PEUX PAS DORMIR

Yoga Nidra

5 respirations par minute

Respiration en 4-7-8

J'AI DES CAUCHEMARS

Respiration en 4-7-8

Journal nocturne

Rêves lucides

Cercle des protecteurs

J'AI DES CRISES DE PANIQUE LA NUIT

Respiration en 4-7-8

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 minute

Yoga Nidra

Cercle des protecteurs

JE ME RÉVEILLE AU MILIEU DE LA NUIT

Yoga Nidra

5 respirations par minute

TECHNIQUES

FLORIAN DIVI | sleepfirstaid.org