

août 2011

1,70€  
seulement!

Moi,  
complexée  
à la plage?  
Plus jamais!

MODE  
MES ROBES  
DE PLAGE, DE VILLE,  
DE RÊVE...

Couple  
Partir à deux  
et revenir  
(encore)  
plus amoureux

J'ES TROP  
GENIALE!

+30 AUTRES  
COMPLIMENTS  
À SE FAIRE  
SOUVENT

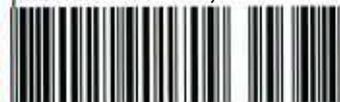
12  
bons plans  
vacances  
dernière minute

LÀ,  
C'ÉTAIT QUITTE  
OU DOUBLE...

Beaux pieds,  
bel œil  
LES SOINS  
ET LE MAKE-UP  
DE L'ÉTÉ

MONDADORI FRANCE

M 04229 - 378 - F: 1,70 €



SPÉCIAL  
LE SEXE  
BIBASUTRA  
DE MON ÉTÉ  
pour se mettre  
les sens dans  
tous les sens...

# Bien-être

HELP!

## Je n'arrive jamais à faire la sieste...

Six étapes pour enfin arriver à bien se reposer après le déjeuner.

### 1 On se met en condition

**Pourquoi?** Lorsqu'on n'arrive pas à s'endormir, c'est souvent qu'on ne se donne pas «l'autorisation» de se poser. On culpabilise de ne rien faire. **Comment?** On se fixe une durée maximum de 15 à 20 min. On branche le réveil. On se met dans un endroit calme mais pas dans une chambre (réservée à la nuit).

### 2 On se débarrasse des tensions physiques

**Pourquoi?** Le travail devant l'ordinateur, la pression psychologique, notamment, crispent le corps. Or pour s'endormir, il doit être détendu... **Comment?** Debout, on inspire en gonflant le ventre. Puis on bloque la respiration. On serre les poings et on hausse les épaules plusieurs fois de suite. Sur l'expiration, on relâche les épaules et on ouvre les mains. À refaire trois fois.

### 3 On se concentre sur soi

**Pourquoi?** Pendant la journée, on se concentre sur son travail. Pour réussir à se poser, il faut déjà se focaliser sur soi. **Comment?** Debout, on lève un bras à l'horizontale en inspirant. On tend le pouce et on fixe son regard sur lui. Respiration bloquée, on le ramène vers les yeux, que l'on ferme dès que l'on commence à loucher. Puis avec son pouce, on touche son front. Sur l'expiration, on replace son bras le long du corps. À répéter trois fois.

### 4 On respire lentement

**Pourquoi?** En se concentrant sur sa respiration, on calme son rythme cardiaque. Surtout si on double le temps de l'expiration. **Comment?** Assise, on inspire en comptant jusqu'à trois en gonflant le ventre et en soulevant ses côtes. Puis on expire en comptant jusqu'à six. À faire trois fois.

### 5 On reste zen

**Pourquoi?** Lorsqu'on n'arrive pas à s'endormir, on se tourne, on se retourne... On se lève énervée en se disant que la sieste ce n'est pas possible. **Comment?** Il faut refaire tous les exos ci-dessus à chaque fois qu'on veut faire la sieste ET ça finira par marcher. Plus on essaye, plus on a de chances d'y parvenir! L.K.

### 6 On visualise des choses agréables

**Pourquoi?** En s'imaginant une situation agréable et en la visualisant, on lâche prise avec la réalité. **Comment?** Allongée, on repère mentalement tous les points d'appui de son corps, de la tête aux pieds. On a l'impression qu'il devient plus lourd. On se voit dans un lieu agréable. Et on se laisse aller.

MERCI À CATHERINE ALIOTTA, SOPHROLOGUE, DIRECTRICE DE L'INSTITUT DE FORMATION À LA SOPHROLOGIE, WWW.SOPHROLOGIE-FORMATION.FR