



Les Petites Ecuries de
Kaiirhos

10 Rituels de Bien-Etre Pour être acteur de Notre bonheur

- ❖ Notre Bien-être ne dépend que de nous et de notre capacité à agir. Il n'y a rien de magique, être heureux est un choix !
- ❖ Nous devons nous entraîner à être heureux au quotidien. Imaginez que vous vouliez courir le marathon de New-York, sans entraînement, vous ne finirez jamais la course.
- ❖ S'Entraîner régulièrement. C'est la répétition qui va changer nos connexions cérébrales pour créer de nouvelles habitudes.
- ❖ Nous n'avons pas à positiver tout le temps, l'important est d'apprendre à réguler nos émotions négatives tout en cultivant nos émotions positives.
- ❖ Être présent avec notre esprit, mais aussi avec notre corps.

Se Détendre...3 à 5 minutes suffisent

1

Assis, fermer les yeux

- ✓ Serrer les deux poings le plus fort possible et relâcher
- ✓ Concentrez-vous sur ce que vous ressentez et comment cela se diffuse sur l'ensemble du corps
- ✓ Abandonnez-vous à ces sensations de détente

2

5 minutes pour se reconnecter à nos 5 sens

Fermez les yeux

- ✓ A l'ouïe, en écoutant un morceau de musique ou un chant d'oiseau
- ✓ Au touché, en caressant un coussin tout doux
- ✓ Au gout, en laissant fondre tout doucement un carré de chocolat
- ✓ A l'odorat, en humant un café chaud

Bouchez les oreilles

- ✓ A la vue, en regardant un paysage, une photo

3

Marcher dans l'herbe pied nu



Se Ressourcer lorsque l'on se sent submergé

4

Ecouter sa playlist de musiques ressourçantes

5

Pratiquer la Cohérence Cardiaque

3 fois par jour, 6 respirations pendant 5 minutes – 365

- ✓ Pratiquer le matin elle permet notamment de diminuer la libération de cortisol, l'hormone du stress.
- ✓ En position assise ou debout, le dos droit
- ✓ C'est une respiration abdominale
- ✓ 5 secondes à l'inspiration par le nez
- ✓ 5 secondes à l'expiration par la bouche

6

Marcher dans la nature en sentant chaque aspérité ou relief

7

Sourire et penser à un événement heureux

- ✓ Pendant 2 minutes toutes les heures
- ✓ Le sourire libère naturellement des hormones de bonheur



Les Petites Ecuries de
Kaiirhos

Améliorer son sommeil

8

Au coucher pratiquer la respiration abdominale

- ✓ Fermer les yeux
- ✓ Concentrez-vous sur votre respiration
- ✓ Inspirer par le nez en faisant gonfler le ventre
- ✓ Expirer tout doucement par la bouche

9

Eviter les écrans 1h avant de se coucher

- ✓ Ecouter une musique relaxante favorisant l'endormissement (Petit bambou)

10

Tenir compte des cycles du sommeil

- ✓ Identifier ses besoins et son cycle
- ✓ Avoir des périodes de 3h idéalement et au minimum de 1h30
- ✓ Ajuster l'heure de réveil pour ne pas couper son cycle
- ✓ Mieux vaut se lever ½ heure plus tôt et respecter les cycles de 1h30



Les Petites Ecuries de
Kaiirhos

Cathy DEGENDT

Equicoach

www.lespetitesecuriesdekaiirhos.fr

cathy.degendt@outlook.com

Port : 06 74 08 90 54

Instructrice Eponaquest POH, MH, CS
Membre de l'association Eponaquest France
Fondatrice de la Société KAIIRHOS



Les Petites Ecuries de

Kaiirhos

Merci

J'espère que ces 10 rituels vous
ont été utile ! N'hésitez pas à
m'écrire pour me donner votre
retour !

**Pour Aller plus loin
Et Reprendre les
rênes de sa Vie**



“Le Courage de Sentir
La Volonté d’agir”

La Voie du Cheval par Linda Kohanov

Mon programme d’accompagnement “Rebondir”

**En 3 Etapes clés où il sera
question**

Apprendre à mieux se connaître

Accueillir ses émotions

Se libérer du passé

Renouer avec ses forces

Retrouver un sentiment de pouvoir

Gagner en Agilité relationnelle

Cliquez [ICI](#) pour le
découvrir



Les Petites Ecuries de
Kaiirhos