



YOGALYD · GUIDE OFFERT

Mon rituel matinal *de 10 minutes*

*Une pratique simple pour réveiller le corps,
apaiser le mental et bien commencer la journée.*

P A R

Lydia BOBEE

Professeure de yoga certifiée à Rishikesh · 600h+ de formation

yogalyd.fr

Cours de yoga en petit comité à Isneauville et Bonsecours, près de Rouen



POURQUOI CE RITUEL

10 minutes qui *changent la journée.*

Le matin, notre corps sort d'une nuit d'immobilité et notre esprit se prépare à recevoir mille sollicitations. Ce moment charnière est une porte d'entrée précieuse : ce que nous faisons dans les 30 premières minutes de notre journée conditionne notre état pour les heures qui suivent.

Ce rituel a été conçu pour être court, accessible et efficace. Pas besoin d'être souple, pas besoin d'être expérimenté·e. Il vous suffit d'un tapis (ou d'une serviette), de 10 minutes et de l'intention d'être présent·e à vous-même.

Pratiqué régulièrement — idéalement chaque matin pendant 21 jours — ce rituel devient un ancrage. Un espace de retour à soi avant que le monde ne vous rappelle à lui.

CE QUE VOUS ALLEZ RESSENTIR

- ◆ Un dos étiré et libéré des raideurs de la nuit
- ◆ Une meilleure circulation sanguine
- ◆ Un esprit clair, préparé à la concentration
- ◆ Un sentiment de calme et de contrôle avant d'attaquer la journée
- ◆ Une meilleure posture tout au long de la journée

AVANT DE COMMENCER

À faire idéalement à jeun, avant le petit-déjeuner.

Trouvez un endroit calme, éteignez votre téléphone. Ces 10 minutes sont pour vous.

Il vous faut : un tapis ou une serviette, et 10 minutes.

LE RITUEL EN UN COUP D'ŒIL

5 étapes, 10 minutes, du souffle au mouvement.

01	2 MINUTES	Pranayama d'ouverture	Calme le système nerveux, ancre dans l'instant
02	1 MINUTE	Mobilisation douce	Réveille les articulations sans les brusquer
03	4 MINUTES	Surya Namaskar	Réveille tout le corps et dynamise le mental
04	2 MINUTES	Chien tête en bas	Étire le dos, oxygène le cerveau, aide la concentration
05	1 MINUTE	Sankalpa	Pose l'intention de la journée, cultive la gratitude

PRÉCAUTIONS Écoutez votre corps : ce rituel est un guide, pas une prescription. En cas de grossesse, de douleurs (dos, cou, poignets), de problème cardiaque, de tension, de vertiges ou de toute pathologie, demandez l'avis de votre médecin et adaptez ou omettez les postures concernées. Arrêtez en cas de douleur.



LE RITUEL EN 5 ÉTAPES

Voici la séquence à suivre.

01

2 MINUTES

Pranayama d'ouverture — *Ancrage & respiration*

Assis·e en tailleur ou sur une chaise, dos droit. Fermez les yeux. Portez votre attention sur les points de contact du corps avec le sol.

1. Inspirez profondément par le nez pendant 4 secondes.
2. Retenez le souffle 2 secondes.
3. Expirez lentement par le nez pendant 6 secondes.
4. Répétez pendant 2 minutes. À chaque expiration, laissez partir les tensions.

BIEN FAIT *Bascule le système nerveux en mode parasympathique. Prépare l'esprit à recevoir la journée avec calme.*

02

1 MINUTE

Mobilisation douce — *Éveil articulaire*

Toujours assis·e, réveillez les articulations dans un ordre précis, sans forcer.

1. Cou : 5 rotations dans un sens, 5 dans l'autre.
2. Épaules : 5 rotations vers l'arrière, 5 vers l'avant.
3. Poignets et chevilles : rotations libres.

BIEN FAIT *Réactive la circulation et prépare le corps à bouger sans risque.*

03

4 MINUTES

Surya Namaskar — *Salutation au soleil*

Debout, pieds joints, mains en prière devant le cœur. Enchaînez la salutation au soleil 2 à 3 fois, à votre rythme, en synchronisant chaque mouvement avec le souffle.

1. Inspirez : bras vers le ciel.
2. Expirez : flexion avant, mains vers le sol.
3. Inspirez : jambe droite en arrière, poitrine ouverte.
4. Retenez : planche haute.
5. Expirez : chien tête en bas (5 respirations).
6. Inspirez : jambe droite entre les mains.
7. Expirez : rassemblez, flexion avant.
8. Inspirez : remontée, bras au ciel. Expirez : mains au cœur.

BIEN FAIT *Réveille tout le corps, active le système cardiovasculaire, étire la chaîne postérieure et dynamise le mental.*



04

2 MINUTES

Adho Mukha Svanasana — *Chien tête en bas*

À quatre pattes, poussez les hanches vers le ciel pour former un V inversé. Talons vers le sol (sans les forcer), tête entre les bras, dos étiré.

1. Restez 5 respirations profondes.
2. Pédalez doucement avec les jambes pour étirer chaque mollet.
3. Ressentez l'étirement de la colonne, la libération des épaules.

BIEN FAIT Étire toute la chaîne postérieure, apaise le rythme cardiaque, oxygène le cerveau et améliore la concentration.

05

1 MINUTE

Sankalpa — *Intention & gratitude*

Revenez debout, pieds parallèles, mains en prière devant le cœur. Fermez les yeux.

1. Posez une intention pour la journée (un seul mot suffit : calme, présence, patience...).
2. Prenez 3 respirations profondes.
3. Ressentez la gratitude pour ce moment donné à vous-même.
4. Ouvrez les yeux doucement. Votre journée peut commencer.

BIEN FAIT Ancre l'intention dans le corps, aligne l'esprit sur ce que vous souhaitez vivre, et cultive la gratitude — un état émotionnel puissant.

POUR ALLER PLUS LOIN

Faites-en *un rituel*.

Pratiquez 21 jours de suite

Une durée simple pour installer l'habitude. Après 21 jours, vous n'aurez plus à y penser — votre corps le réclamera.

Adaptez à votre vie

Si 10 minutes c'est trop certains jours, faites-en 5. Si vous avez plus, offrez-vous 15 minutes. La régularité prime sur la durée.

Écoutez votre corps

Ce rituel est un guide, pas une prescription. Si une posture ne vous convient pas, adaptez-la. L'objectif n'est jamais la performance, c'est le ressenti.

Ne cherchez pas à bien faire

Cherchez à être présent·e. C'est là que le yoga commence vraiment.



BELLE PRATIQUE À VOUS

« Le yoga commence quand tu quittes ton tapis. »

Lydia BOBEE

Professeure de yoga · Isneauville et Bonsecours, près de Rouen

VOTRE PROCHAIN PAS

Et si on pratiquait ensemble ?

Ce rituel est un avant-goût. En cours, en petit comité à Isneauville et Bonsecours, je vous guide pas à pas, avec des ajustements adaptés à votre corps.

Je vous offre un premier échange téléphonique de 15 minutes. Sans engagement, juste pour faire connaissance.

✉ lydia@yogalyd.fr ☎ yogalyd.fr/contact



Scannez pour réserver

OÙ ME RETROUVER

Cours en studio

Health Cube, à Isneauville et à Bonsecours. Cours collectifs en petit comité.

[Voir le planning →](#)

Ateliers bain sonore

Yoga énergétique avec bols et gong, à Bonsecours (Quatre Coins du Monde).

[Découvrir les studios →](#)

Suivez-moi

Conseils et inspirations au quotidien, et avis de mes élèves.

[Instagram →](#) [Avis Google →](#)

DROITS D'AUTEUR & MENTIONS LÉGALES

© 2026 Yogalyd — Lydia BOBEE, professeure de yoga indépendante · Bonsecours (Normandie) · SIRET 994 926 798 00012 · lydia@yogalyd.fr. Tous droits réservés.

Ce guide est offert gratuitement et à titre strictement personnel. Toute reproduction, même partielle, toute diffusion, partage de fichier, mise en ligne, revente ou utilisation commerciale, sous quelque forme que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'autrice (articles L.122-4 et L.335-2 du Code de la propriété intellectuelle). Pour le faire connaître, partagez plutôt le lien yogalyd.fr : chacun peut le recevoir gratuitement.

Avertissement : les informations de ce guide visent le bien-être et ne remplacent ni un avis, ni un diagnostic, ni un traitement médical. Lydia BOBEE ne saurait être tenue responsable d'un usage inadapté ; chacun pratique sous sa propre responsabilité et selon ses capacités.