



## Synthèse / Conclusion

### ORDRE DES EXERCICES POUR TON WAKE UP TIME

1. Réveil du corps / étirements
2. Météo intérieure
3. Méditation
4. Bravos + gratitudes
5. Visualisation de l'objectif
6. Mise en mouvement (musique)

---

### LES BONUS

- Un coaching de suivi de 30 minutes par téléphone avec moi-même
- Une méditation guidée
- Une playlist de sons inspirants