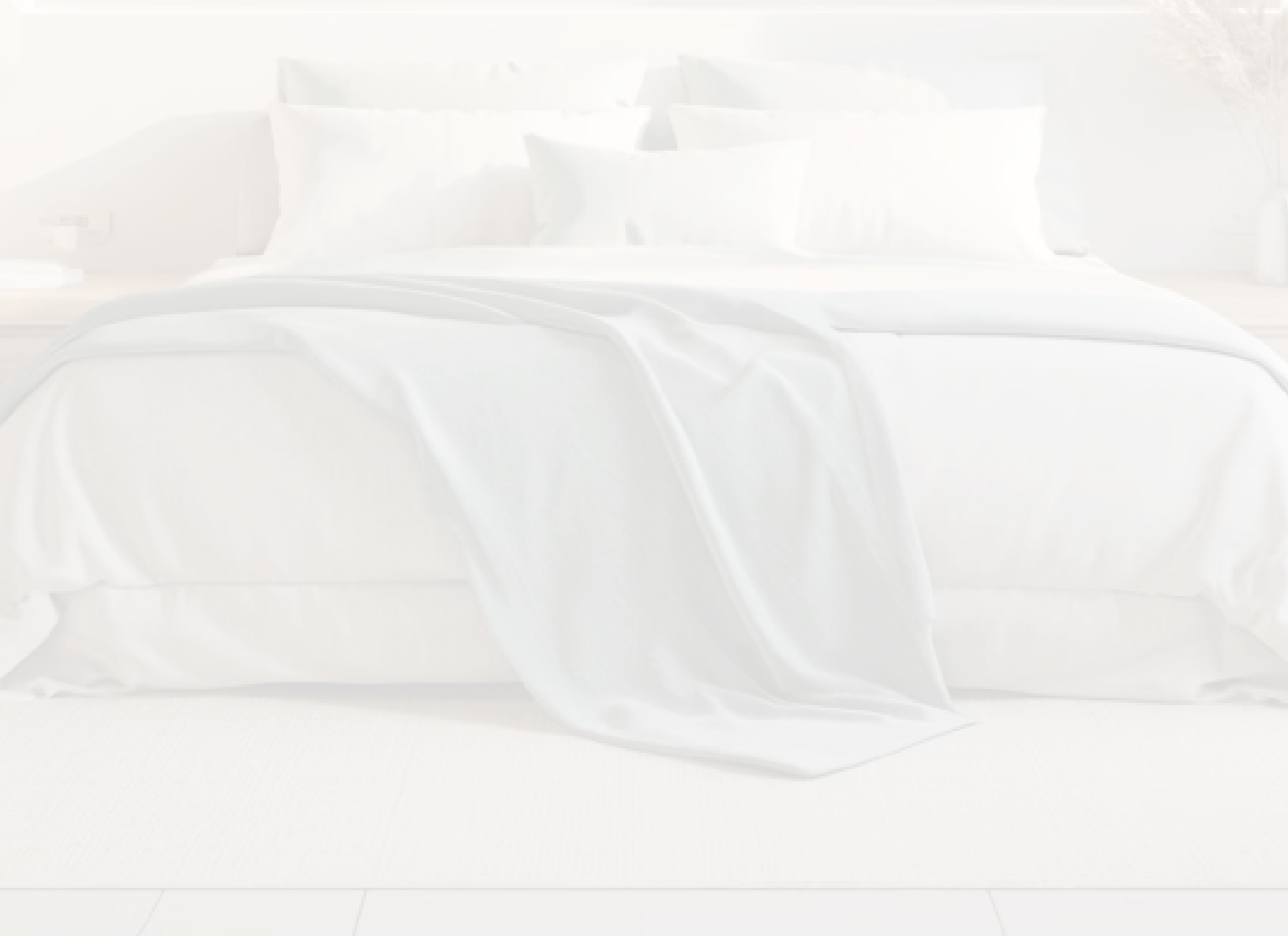


Challenge Sommeil Profond – 30 Nuits Plus Sereines

Un parcours de 30 jours pour renouer avec des nuits profondes, calmes et réparatrices.

Bienvenue dans ce programme pensé pour apaiser votre esprit, réguler naturellement votre rythme interne et restaurer un sommeil véritablement réparateur. Un challenge simple, doux et accessible, conçu avec une approche premium inspirée du bien-être, du spa et de la relaxation profonde.

Gabriel Jaunin – ScaleGift Massages Espace du Sommeil



Introduction : Pourquoi un challenge 30 nuits ?

Améliorer son sommeil n'est pas une question de chance : c'est une question de rythme. Le corps adore la répétition, les routines et la stabilité. Pendant 30 nuits, vous allez installer des micro-actions simples mais puissantes pour :

Calmer le système nerveux

Apaiser l'esprit et réduire les tensions

Rééquilibrer l'horloge interne

Synchroniser votre rythme naturel

Réduire les réveils nocturnes

Profiter d'un sommeil continu

Faciliter l'endormissement

S'endormir plus rapidement et naturellement

Prolonger le sommeil profond

Améliorer la qualité et la durée du repos

En quelques jours déjà, vous ressentirez plus de clarté mentale, moins de tensions, une plus grande stabilité émotionnelle... et la sensation douce de "redescendre" dans un vrai repos.

Semaine 1 — Créer un environnement propice

Votre chambre devient un sanctuaire. Objectif de la semaine : diminuer les stimulations et envoyer un message clair au corps : *ici, on se repose.*

Actions simples :

- Réduire les lumières 1h avant le coucher
- Éviter les écrans dans le lit
- Régler une température entre 18° et 20°
- Ranger l'espace pour favoriser la sérénité
- Créer un petit rituel du soir : tisane, étirements doux, respiration lente

Semaine 2 — Synchroniser l'horloge interne

Le corps adore la régularité. Cette semaine, vous allez ancrer des repères stables.

Objectifs :

01

Heure de lever fixe

Même le week-end

02

Exposition à la lumière naturelle

Le matin pour réguler le rythme

03

Minimiser les siestes longues

Préserver l'énergie pour la nuit

04

Intégrer des mouvements doux

En journée pour favoriser le repos

05

Astuce respiration

Matin & soir : 4–6 (inspirer 4s / expirer 6s)

Semaine 3 — Nutrition & Sommeil

Votre digestion influence directement votre sommeil profond.

Favoriser :

- Repas légers le soir
- Tisanes : camomille, mélisse, verveine
- Bonne hydratation
- Magnésium (alimentaire ou complément léger)

Éviter :

- Café après 14h
- Repas lourds le soir
- Sucre trop tard
- Alcool proche du sommeil



Semaine 4 — Détente & techniques de relaxation

Objectif : apaiser le système nerveux pour favoriser un sommeil profond et stable.

Techniques suggérées :



Respiration 4-7-8

Technique puissante pour calmer instantanément



Relaxation musculaire progressive

Relâcher les tensions du corps



Étirements doux du soir

Préparer le corps au repos



Bain sonore / playlist calme

Créer une ambiance apaisante



Micro-rituels avant de dormir

Lumière faible, écriture émotionnelle, gratitude

Bonus — 5 techniques pour dormir dès ce soir

1

Respirer lentement

En augmentant l'expiration

2

Se lever 2 minutes

Si l'on tourne en rond (reset mental)

3

Rafrâichir légèrement

La chambre pour favoriser l'endormissement

4

Pratiquer une visualisation simple

"Descendre un escalier" mentalement

5

S'étirer la nuque et le bas du dos

30 secondes pour relâcher les tensions



Les bienfaits d'un sommeil retrouvé



Meilleure récupération physique

Le corps se régénère pleinement



Esprit plus clair et stable

Concentration et mémoire améliorées



Réduction du stress

Moins de ruminations et d'anxiété



Humeur équilibrée

Stabilité émotionnelle au quotidien



Système immunitaire renforcé

Défenses naturelles optimisées



Énergie constante

Tout au long de la journée

FAQ du sommeil

Que faire si je me réveille la nuit ?

Respirez lentement, évitez de regarder l'heure, puis pratiquez la relaxation musculaire rapide.

Et si je n'arrive pas à m'endormir ?

Quittez le lit 2 minutes, buvez quelques gorgées d'eau, revenez lorsque l'envie de dormir revient.

Combien de temps avant de sentir une amélioration ?

Beaucoup ressentent un changement dès la première semaine.

Page finale — Message & CTA

Merci d'avoir suivi ce parcours de 30 nuits dédié à votre bien-être. Votre sommeil mérite douceur, attention et constance. Si vous souhaitez aller plus loin et recevoir mes guides, ressources et programmes exclusifs :

Rejoindre gratuitement l'Espace du Sommeil

Guides premium, mini-challenges, rituels, vidéos apaisantes.

Signature : Gabriel Jaunin

ScaleGift Messages – Espace du Sommeil