Scripts vocaux à programmer dans votre assistant vocal

Voici trois scripts prêts à l'emploi pour vos routines bienveillantes. Ils peuvent être programmés dans Google Home ou tout autre assistant vocal configuré, en alternant phrases parlées et temps d'attente.

Routine Matinale en Douceur

- ✻ Bonjour, c'est votre moment pour bien commencer la journée. → Attente : 2 sec
- ✻ Posez les pieds au sol, redressez doucement votre dos. → Attente : 5 sec
- ✻ Prenez trois grandes respirations en conscience. → Attente : 12 sec
- ✻ Répétez mentalement : je choisis d'ouvrir ma journée avec calme et confiance. → Attente : 8 sec
- ✻ Préparez votre boisson préférée : thé, café, chocolat, ou infusion. → Attente : 6 sec
- ✻ Quelle est mon intention pour aujourd'hui ? → Attente : 10 sec
- ✻ Notez ce qui vient, ou laissez simplement l'élan intérieur émerger. → Attente : 15 sec
- ✻ Vous êtes prête. Belle journée à vous. → Attente : 2 sec

Pause Yoga Douce 5 min

- ✻ Bienvenue dans votre pause yoga. → Attente : 2 sec
- ✻ Prenez une profonde inspiration… par le nez. → Attente : 5 sec
- ✻ Expirez lentement par la bouche. → Attente : 5 sec
- ✻ Commencez à étirer doucement vos bras au-dessus de la tête. → Attente : 10 sec
- ✻ Relâchez les épaules, sentez l'ancrage de vos pieds dans le sol. → Attente : 8 sec
- ✻ Inspirez. Étirez la colonne. Ouvrez la poitrine. → Attente : 10 sec
- ✻ Prenez une dernière grande respiration ici… → Attente : 5 sec
- ✻ Et doucement, revenez à vous. → Attente : 3 sec
- ✻ Merci d'avoir pris ce moment pour vous.

Routine Retour au Calme

- ✻ Bienvenue dans votre moment de transition du soir. → Attente : 2 sec
- ✻ Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement. → Attente : 5 sec
- ✻ Fermez les yeux et prenez trois grandes respirations. → Attente : 12 sec
- ✻ Ressentez votre corps qui se relâche à chaque expiration. → Attente : 10 sec
- ✻ Faites un petit scan corporel : front, épaules, ventre… relâchez. → Attente : 15 sec
- ✻ Souvenez-vous d'un moment agréable de votre journée. → Attente : 8 sec
- ✻ Répétez mentalement : je relâche ce qui ne m'appartient pas. → Attente : 5 sec
- ✻ Je m'autorise à me reposer pleinement. → Attente : 5 sec
- ✻ Douce nuit à vous. → Attente : 2 sec