

SOMA DEL SOL

SOMA, SUMMER & SELF-CARE



SOMA ACTIVE

/ SOMMAIRE /

Chapitre 1

BIENVENUE DANS “SOMA DEL SOL”

1. Bienvenue
2. Le guide d'utilisation du programme

Chapitre 2

SUMMER ESSENTIALS

1. Bouger
2. S'hydrater
3. Bien manger
4. Prendre le soleil
5. Se reposer

Chapitre 3

OUTILS PERSONNELS

1.BIENVENUE

“Soma del sol” est un programme de 6 semaines pensé pour être ton meilleur allié cet été. Tu y retrouveras 24 cours inédits, conçus pour être réalisés n’importe où, n’importe quand, et sans équipement – le tout en 15 minutes chrono.

L’objectif? T’offrir des moments réguliers rien que pour toi pendant les vacances, sans pression, pour faire de ton bien-être ta priorité.

On se retrouve 4 fois par semaine autour d’un mix de cours (Pilates, renforcement musculaire, stretch & mobilité, cardio, wellness routines) et de routines bien-être, partagées avec simplicité et réalisés avec intention. Oublie la pression du “summer body” – ici, on cultive notre mood estival et on se concentre sur l’essentiel : ton bien-être.

C’est le format parfait à embarquer partout avec toi et pour bouger sans contraintes. Les cours durent tous 15 minutes et peuvent être réalisés sans matériel ou avec du matériel optionnel léger et facile à transporter (poids de chevilles et bande élastique)

“Soma del sol” c’est le programme parfait:

- Pour booster ta confiance en te reconnectant à ton corps et à tes sensations
- Pour te sentir bien de l’intérieur en privilégiant ton bien-être
- Pour créer une routine simple, durable et plaisante
- Pour pratiquer en douceur, selon tes envies et ton énergie du jour

Soma est là pour accompagner ton été & ton bien-être en privilégiant ton rythme.

2. LE GUIDE D'UTILISATION DU PROGRAMME

Pour faciliter ton organisation et t'accompagner au mieux, nous te proposons un planning pré-organisé sur 6 semaines. Chaque semaine, en te rendant dans ton espace membre, tu pourras trouver les cours organisés dans le "Weekly schedule" aux jours suivants: Lundi, Mercredi, Vendredi & Dimanche.

Les autres jours, nous te proposerons des cours complémentaires si tu souhaites pratiquer plus régulièrement qu'à la fréquence proposée par le programme "Soma del sol". Nous te proposerons aussi des "challenges journaliers" destinés à faire entrer du mouvement et des instants pour toi dans ton quotidien et dans tes vacances de façon simple, organique et amusante: marcher autant que possible, emprunter les escaliers, se connecter à son âme d'enfant et s'accorder des moments de jeux collectifs dans la nature, penser à ta respiration à chaque fois que tu vois une certaine couleur,...

L'ensemble des cours du programme sont aussi pensés pour être faciles à combiner si tu souhaites t'offrir une pratique plus longue. Amuse-toi en créant tes propres "mix & match": Pilates x mobilité, renforcement musculaire x cardio,...

6 WEEKS SCHEDULE

WEEK 1

BOOTY CALL
Sculpt & tone
Lower body

HEAD TO TOE GLOW
Pilates
Full body

UPPER BODY RESET
Stretch & mobility
Upper body

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE DES JAMBES
Wellness routines
Lower body

WEEK 2

HOLD THE LINE
Sculpt & tone
Upper body

GRACE IN MOTION
Pilates
Full body

BATTLE THE BAND
Cardio
Full body

FREE THE HIPS
Stretch & mobility
Lower body

WEEK 3

STRONG LEGS CLUB
Sculpt & tone
Lower body

WHOLE BODY FLOW
Pilates
Full body

BEND AND BOND
Stretch & mobility
Full body

FLAT & HAPPY TUMMY
Wellness routines
Core

6 WEEKS SCHEDULE

WEEK 4

PUSH, PRESS & BURN
Sculpt & tone
Upper body

MINDFUL CORE
Pilates
Core

JAB & JAM
Cardio
Full body

LEGS ON A CLOUD
Stretch & mobility
Lower body

WEEK 5

LOWER BODY PARTY
Sculpt & tone
Lower body

CORE & MORE
Pilates
Full body

STRONG FLOW
Sculpt & tone
Full body

UPPER BODY BOOGIE
Stretch & mobility
Upper body

WEEK 6

SIX PACK SCULPT
Sculpt & tone
Core

SCULPTED UP
Pilates x strength
Upper body

TOTAL 15
Sculpt & tone
Full body

STRETCH ME SOFTLY
Stretch & mobility
Full body

1. BOUGER

Faire entrer le mouvement dans son quotidien est **facile** et c'est une source de **bien-être** tant sur le plan **physique** que **psychologique**: le corps est naturellement fait pour bouger et il en a besoin . Il ne s'agit pas nécessairement de chercher à inclure de longues séances de sport chaque jour mais plutôt de faire de la place pour une routine que tu aimes.

Cela peut être simplement **changer certaines habitudes** comme marcher ou faire du vélo au lieu de prendre le bus ou le métro ou encore emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur.

Cela peut également être le fait de profiter d'un **moment de jeu** en extérieur avec des amis ou son/ses enfant.s: raquettes, jeux de balles,... tout compte.

Il est cependant nécessaire d'inclure des petites séances régulières pour prendre le temps de renforcer, étirer, mobiliser son corps de façon plus spécifique. C'est pour cela que sur ta **plateforme Soma Active** tu retrouves de nombreux cours parfaitement optimisés. "Soma del sol" ne compte d'ailleurs que des formats de moins de 20 minutes pensés pour être inclus dans ta journée sans contrainte de temps ni même de matériel. Tu as juste à dérouler ton tapis, lancer ton cours, te laisser guider et passer un bon moment.

Quand on parle de bouger **régulièrement**, on parle de se créer une **routine**, se créer une **habitude**. Peut-être ce cela te demandera un effort au début. Mais après 21 jours, tu verras que cela deviendra un besoin, un plaisir absolu, une seconde nature. Prend le à ton rythme, simplement, et tu verras que c'est souvent les plus petits ajustements qui donnent lieu aux plus grands changements.

2. S'HYDRATER

L'eau est une ressource vitale: notre corps en est composé à environs 60% et il est recommandé d'en consommer entre 1,5 et 2 litres par jour (pour un adulte).

POURQUOI L'HYDRATATION EST ESSENTIELLE?

Chaque cellule, chaque tissu, chaque fonction corporelle (et même émotionnelle) dépend d'un bon niveau d'hydratation.

- Elle soutient la vitalité musculaire et articulaire
- Elle favorise la clarté mentale
- Elle facilite l'élimination des toxines
- Elle nourrit ta peau et ton système nerveux
- Elle régule la température du corps, surtout en période de chaleur ou d'effort

En clair : sans eau, pas de fluidité. Ni dans le corps, ni dans l'esprit.

TIPS POUR BIEN S'HYDRATER

CONSEIL 1 : "Bois régulièrement, pas seulement quand tu as soif"

Quand tu ressens la soif, ton corps est déjà en début de déshydratation. C'est un signal d'alerte, pas un mécanisme de prévention.

Dans un environnement chaud, actif ou sec, il est donc important de **boire avant d'avoir soif** pour éviter la fatigue, les maux de tête ou les crampes.

L'hydratation, ce n'est pas une "grosse recharge" de temps en temps, c'est un flux continu. Boire de petites quantités tout au long de la journée permet à l'organisme de mieux absorber l'eau, sans la rejeter trop vite (urines claires = bon signe, mais uriner très souvent sans se sentir hydraté = eau mal assimilée).

Sous stress, en mouvement, ou concentré, le cerveau peut "oublier" le signal de soif. Tu peux donc être déshydraté sans t'en rendre compte. Créer une routine (verre d'eau au réveil, avant les pratiques, après chaque exposition au soleil) et utiliser une gourde graduée/bouteille que tu embarques avec toi peut donc être idéal pour ne pas négliger ton apport en eau.

CONSEIL 2: "Commence ta journée par un grand verre d'eau tiède avec une pincée de sel minéral"

Quand on parle de sel ici, on ne parle pas du sel raffiné de table, mais d'un sel non transformé, riche en minéraux comme le sel de mer gris, le sel rose de l'Himalaya, le sel de Guérande...

Je t'explique pourquoi cette pratique simple peut avoir un grand impact.

Boire de l'eau pure c'est bien, mais si elle n'est pas accompagnée de minéraux, elle peut simplement traverser le corps sans être bien absorbée. Le sel naturel contient des **électrolytes** (comme le sodium, le magnésium et le potassium) qui aident à faire pénétrer l'eau dans les cellules plutôt que de la laisser "flotter" dans l'organisme.

Les électrolytes régulent l'influx nerveux, la contraction musculaire et l'équilibre acido-basique. Une petite pincée le matin peut aider à se réveiller plus clair.e, plus vivant.e, surtout après une nuit chaude, un effort physique ou une transpiration abondante.

Parfois, on boit beaucoup, mais on reste déshydraté : c'est parce que l'eau seule ne suffit pas à compenser les pertes en minéraux (par la sueur, l'urine, le stress...). L'ajout d'un peu de sel naturel aide à retenir l'eau là où elle est utile, sans provoquer de gonflements (au contraire, ça peut aider à les réduire).

CONSEIL 3: "Mange de l'eau"

Boire de l'eau, c'est essentiel. Mais "manger de l'eau", c'est une façon encore plus profonde et intelligente de s'hydrater.

Les fruits et légumes contiennent une eau liée à des fibres, des minéraux et des enzymes. Cette eau est plus lente à assimiler, mieux retenue par l'organisme, et pénètre plus profondément dans les cellules. On parle parfois d'eau vivante ou d'**eau biologique**.

Quand tu manges une tranche de pastèque ou une feuille de laitue, tu n'absorbes pas que de l'eau : tu reçois aussi des **électrolytes naturels** (potassium, magnésium), des **antioxydants**, des **vitamines**, et des **fibres** qui soutiennent ta digestion.

Contrairement à une grande quantité d'eau bue d'un coup (vite éliminée), l'eau des aliments est libérée lentement dans le corps, ce qui favorise une hydratation stable et durable.

D'ailleurs, comme la nature est bien faite, les aliments les plus riches en eau arrivent exactement au moment où ton corps en a besoin : l'été. Nous comptons notamment la pastèque, le melon, le concombre, la tomate, la courgette, la pêche, la salade... et bien plus encore.

CONSEIL 4: "Pour boire plus, bois avec plaisir"

L'eau plate peut devenir monotone... et le **plaisir** est un moteur important d'adhésion aux rituels.

Je te propose des alternatives qui rendent l'hydratation plus sensorielle, végétale, vibrante, tout en apportant des bienfaits complémentaires.

Voici différentes options :

- Infusions froides : fais infuser des plantes (verveine, menthe, hibiscus, romarin,...) dans de l'eau chaude, laisse refroidir puis place au frais. C'est une eau aromatisée, minéralisée, et parfois légèrement tonique ou apaisante selon les plantes choisies.
- Eaux infusées : ajoute simplement à de l'eau des tranches de citron, de concombre, de gingembre, des feuilles de menthe ou des fruits rouges. C'est ultra simple, rafraîchissant, et ça invite à boire plus souvent.
- Hydrolats (eaux florales comestibles, bio) : 1 à 2 c. à café dans un verre d'eau. Par exemple : hydrolat de fleur d'oranger pour apaiser, de menthe poivrée pour rafraîchir, de rose pour reconnecter au cœur.

CONSEIL 5: "Eau chaude ou au froide?"

Sur le plan de l'hydratation pure, la température de l'eau n'a pas un impact majeur sur l'absorption de l'eau elle-même. Ce qui compte davantage, c'est la fréquence, la qualité (minéraux), et la présence d'électrolytes. Mais... la température influence le corps différemment, et ça, c'est crucial.

Pourquoi boire **chaud, tiède ou tempéré** (eau tiède, infusions)?

Les avantages:

- Plus digeste : l'eau chaude est douce pour l'estomac, surtout le matin ou après les repas.
- Relaxe le système nerveux → favorise une hydratation "parasympathique" (repos et intégration).
- Peut stimuler légèrement la transpiration, ce qui aide le corps à réguler la température par évaporation (utile en cas de coup de chaud).

Cependant:

Si tu as déjà très chaud, elle peut augmenter la sensation de chaleur sur le moment.

Pourquoi boire **froid** (eau fraîche, glacée)?

Les avantages :

- Sensation immédiate de rafraîchissement (utile en cas de surchauffe, après effort ou exposition au soleil).
- Peut réduire la température centrale du corps temporairement.

Cependant:

- L'eau très froide peut choquer le système digestif, surtout à jeun.
- Elle peut ralentir la digestion si prise en grande quantité autour des repas.
- Et elle n'encourage pas toujours à boire régulièrement (moins agréable pour certains corps sensibles).

CONSEIL 6: "Ne pas assez boire augmente la rétention d'eau"

Ne pas boire assez peut entraîner de la rétention d'eau. Le corps, sentant le manque, stocke l'eau "au cas où". En t'hydratant bien et en favorisant la circulation (rester en mouvement, auto-massages, bain froid, jambes en l'air), tu aides ton corps à relâcher ce qu'il n'a plus besoin de retenir. Astuce : le potassium (présent dans la banane, l'avocat, la pastèque) aide à équilibrer les liquides.

3. BIEN MANGER

Être en pleine forme et en mouvement au quotidien requiert du **carburant** de qualité: ce que tu manges devient littéralement ce que tu es : ta chair, ton sang, ton énergie, ta clarté.

Les nutriments que tu ingères servent à :

- produire de l'énergie pour bouger, respirer, penser
- réparer les tissus après l'effort ou l'exposition
- soutenir ton système nerveux, hormonal et immunitaire

Un corps bien nourri récupère mieux, résiste mieux à la chaleur, reste plus stable émotionnellement.

Tu ne peux pas te **régénérer** avec du vide: le repos, les pratiques somatiques, les bains de soleil ne suffisent pas si ton corps manque de matière première(protéines, minéraux, bons gras, etc.). Bien manger, c'est se donner la chance de renaître chaque jour, à partir d'une base solide.

Les aliments frais, vivants, colorés, locaux, riches en nutriments éclairent ton système. Tu digères mieux, tu penses plus clair, tu ressens plus finement, tu dors plus profondément. À l'inverse, les aliments trop transformés, pauvres en nutriments, fatiguent le système et coupent le lien avec le corps.

4. PRENDRE LE SOLEIL

La lumière du soleil stimule la production de **vitamine D**, essentielle à :

- l'immunité
- la régénération osseuse et musculaire
- l'équilibre hormonal et nerveux
- la clarté mentale

C'est un véritable activateur de ton métabolisme profond.

S'exposer au soleil (surtout le matin) régule ton **cycle circadien** : ton horloge interne. Résultat : tu dors mieux, tu es plus stable émotionnellement, tu es ancré.e dans le présent et moins dispersé.e.

Le soleil augmente la production de **sérotonine** (hormone du bonheur) et réduit le cortisol (stress). C'est un régulateur naturel de l'humeur, sans effort.

Au-delà du biologique, s'exposer au soleil c'est :

- se recharger comme un panneau solaire,
- se relier à une force cosmique de vie,
- activer le feu intérieur (volonté, clarté, rayonnement).

Il est cependant important de s'exposer au soleil de façon **consciente** et **raisonnée** c'est-à-dire en dehors des heures où il est le plus chaud et le plus fort et en protégeant sa peau des rayons nocifs.

5. SE REPOSER

Dans une culture qui glorifie l'action, se reposer peut sembler secondaire – voire coupable. Et pourtant, le corps, comme la nature, a besoin d'alternance : activité et repos, soleil et ombre, mouvement et silence.

Même sans surmenage visible, ton système nerveux peut être saturé : par les écrans, la chaleur, les stimulations, les attentes, les transitions... Ce stress chronique active un état de survie: ton corps devient hypervigilant, tendu, réactif. Et dans cet état, il ne peut ni digérer, ni guérir, ni intégrer.

Le repos permet à ton organisme de :

- réparer les tissus
- digérer les émotions
- intégrer les pratiques
- et tout simplement se rééquilibrer

C'est dans les espaces de vide que la vie se réorganise.

Se reposer, c'est revenir à soi, sans pression de produire, performer ou comprendre. C'est se laisser être : respirer, observer, sentir, exister simplement.

Le **repos physique** et le **repos mental** sont différentes choses:

- Tu peux être allongé.e sans vraiment te reposer si ton esprit court dans tous les sens.
- À l'inverse, un moment calme en nature, une sieste consciente ou une méditation peut recharger plus qu'une nuit agitée.

Le vrai repos se passe quand le corps ET l'esprit lâchent ensemble.

Le repos n'est pas toujours passif. Il peut être mobile, vivant, fluide, comme :

- une marche lente en silence
- une respiration consciente
- un bain de soleil
- un moment créatif sans but
- une posture restaurative

C'est ce qu'on appelle le **repos actif** : il nourrit sans exciter, il recharge sans brusquer.

/ CHAPITRE 3 /

OUTILS PERSONNELS



SUMMER CHECK LIST TO TAKE CARE OF YOUR MIND, BODY & SOUL

BODY

- Prendre soin de son corps (peau, cheveux, ongles,...)
- Chouchouter ton corps en le bougeant tous les jours
- Profiter des vacances pour faire de belles balades
- Se reposer avec des nuits réparatrices
- Manger frais, vivant & coloré
- S'hydrater suffisamment
- Remercier son corps
- Prendre le soleil
- Se faire masser

MIND

- Lire
- Tenir un journal
- Limiter les écrans
- Méditer et respirer
- Être curieux.se de tout
- Se connecter à la nature
- Pratiquer la pleine conscience
- Pratiquer les affirmations positives
- Se connecter à ses émotions et les laisser se manifester
- S'entourer de personnes positives, sincères et bienveillantes

SOUL

- Être curieux.se de nouveaux horizons et apprentissages
- Développer sa créativité (dessiner, chanter, danser...)
- S'entourer de personnes qui comptent
- S'intéresser à de nouveaux loisirs
- Pratiquer la pleine conscience
- Passer du temps avec soi même
- Eprouver de la gratitude
- Se connecter au coeur
- Ecouter son intuition
- Méditer

ORGANISER TA ROUTINE

MIND, BODY & SOUL

BODY 4x/semaine

L	M	M	J	V	S	D
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

- Petit déjeuner complet & équilibré
- Hydratation dès le réveil
- Faire un cours Soma
- Profiter de la nature: balade, vélo...
- Manger frais, vivant & coloré
- Respiration consciente avant de dormir
- Se reposer

MIND 3x/semaine

L	M	M	J	V	S	D
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Petit déjeuner loin des écrans
- Méditation ou respiration consciente
- Journaling & affirmations positives
- Lecture
- Cultiver la curiosité

SOUL 4x/semaine

L	M	M	J	V	S	D
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

- Se connecter au coeur dès le matin
- Passer du temps avec soi même
- Explorer sa créativité
- Méditer et respirer en conscience
- Se faire plaisir en explorant de nouveaux loisirs

SUMMER SELF LOVE

■ 5 MOTS D'AMOUR POUR MON COEUR

- _____
- _____
- _____

■ 5 MOTS D'AMOUR POUR MON CORPS

- _____
- _____
- _____

■ 5 CHOSES DONT JE SUIS FIER.E

- _____
- _____
- _____

■ 5 AFIRMATIONS POSITIVES

- _____
- _____
- _____

■ 5 RÊVES QUE JE VEUX RÉALISER

- _____
- _____
- _____

■ 5 CHOSES QUI ME RENDENT UNIQUE

- _____
- _____
- _____

DISCLAIMER

Le programme "Soma del sol" a été créé par Ambre Colombani, co-fondatrice & directrice générale de la SAS Soma Active et Gilles Souteyrand, co-fondateur et président de la SAS Soma Active. Ce programme et ce guide visent à informer les client.e.s de la plateforme de cours en ligne Soma Active sur le sujet suivant: prendre soin de son corps en période estivale grâce à des cours multi-activités et des conseils divers . Ces derniers dispensent des connaissances générales sur le sujet, des cours et des conseils qui promeuvent un mode de vie sain et à l'écoute de soi même.

Ce programme et ce guide ne se substituent pas à un avis médical ou à un diagnostic effectué par un professionnel de santé qualifié. Vous ne devez pas vous fier aux informations dispensées comme alternative aux conseils médicaux de votre médecin ou d'un autre professionnel de santé. Si vous avez des questions spécifiques concernant des problèmes médicaux ou des besoins spécifiques, vous devez consulter votre médecin ou un autre professionnel de la santé avant de commencer ce programme. Le lecteur assume l'entièvre responsabilité de consulter un professionnel de santé qualifié concernant ses conditions ou préoccupations relatives à sa santé, avant de commencer un nouveau régime alimentaire ou programme de santé.

Les droits d'auteur et tous les autres droits de propriété intellectuelle contenus dans ce programme et ce guide sont la propriété de Soma Active. Aucune partie de ces derniers, y compris le texte, les logos, les illustrations, les graphiques, les photographies, les marques commerciales ou les images, ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sauf dans les cas prévus par la loi sur les droits d'auteur et la propriété intellectuelle française ou toute loi applicable dans votre région, ou sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur. Ce livre, ou toute partie de celui-ci, ne peut être reproduit sous quelque forme que ce soit, stocké dans un système de récupération ou transmis, par quelque moyen que ce soit - électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre - sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Si vous avez des questions concernant les droits ou le partage de ce contenu, n'hésitez pas à nous contacter. Nous vous remercions de votre compréhension.

• STUDIO EN LIGNE •
ESTD. 2024

SOMA

AVEC
Ambre Lewinsky
& Gilles Souteyrand

MERCI D'AVOIR CONSULTÉ CE GUIDE

Le contenu vidéo du programme "Soma del sol"
t'attend dans ton espace membre sur ta plateforme
de cours en ligne Soma Active. See you there!

TU AS DES QUESTIONS?

hello@soma-active.com
www.soma-active.com
@soma.by.us