

Le rituel du sommeil.



Comprendre le sommeil.
Rendre la pratique accessible.



LE SITE PÉDAGOGIQUE PORTÉ PAR THE LAST YOGI

Présentation, fondateur, angles éditoriaux, recherche et ressources.
ali@the-last-yogi.com

Du conseil à la pratique.

Le rituel du sommeil transforme des sujets parfois abstraits - respiration, attention, yoga nidra - en expériences que l'on peut comprendre et essayer. Les guides associent des explications en français, des animations et des pratiques accessibles directement dans le navigateur.

Le projet est porté par The Last Yogi. Le site permet une première découverte gratuite ; l'application prolonge cette expérience avec des séances guidées et un programme de yoga nidra. Les deux services sont édités par la même société.

LE PROJET	Un site pédagogique en français sur le sommeil, relié à l'application The Last Yogi.
------------------	--

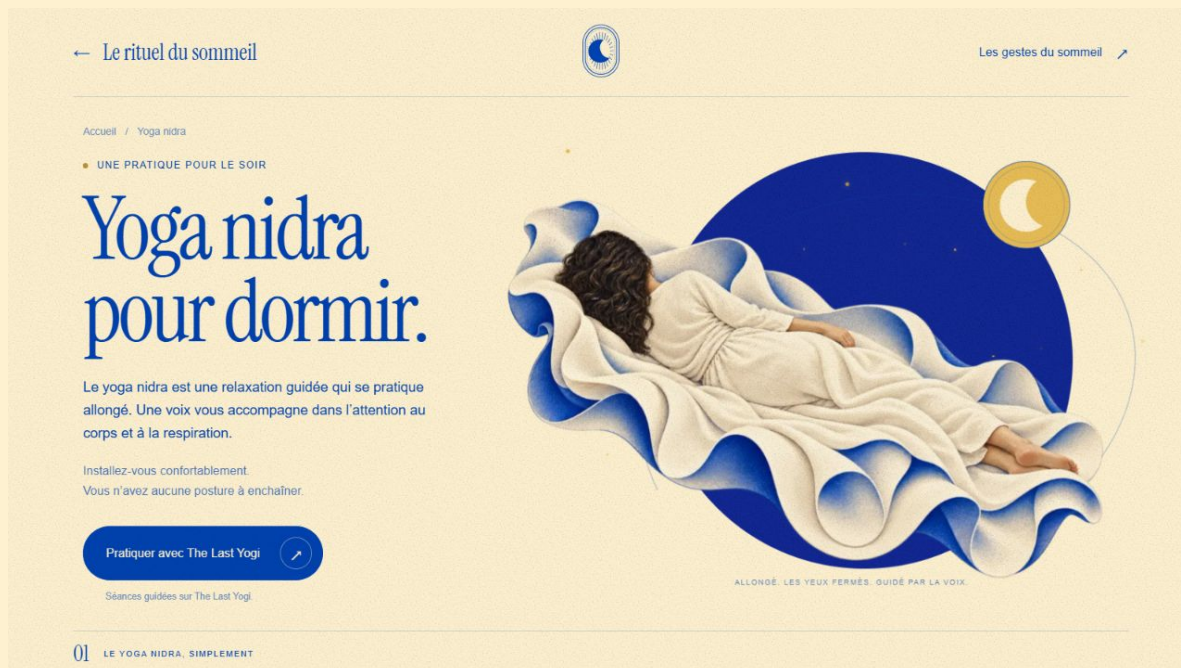
L'ÉDITEUR	Arc SEO LLC, société établie au Nouveau-Mexique, aux États-Unis.
------------------	--

LE FONDATEUR	Ali Chehat, enseignant de yoga certifié ; Bac+4 en psychologie, Université de Bordeaux.
---------------------	---

L'ACCÈS GRATUIT	4 guides thématiques, des exercices interactifs et une séance de yoga nidra d'environ 20 minutes, sans inscription.
------------------------	---

L'APPLICATION	Des milliers d'utilisateurs accueillis depuis sa création, selon les données communiquées par The Last Yogi. Cumul historique, distinct des utilisateurs actifs et de l'audience du site.
----------------------	---

Des guides concrets. Une séance complète.



CAPTURE DU GUIDE / YOGA NIDRA POUR DORMIR

Yoga nidra

Une séance gratuite d'environ 20 minutes, sans inscription.

[/yoga-nidra-pour-dormir#seance-gratuite](#)

Respiration & cohérence cardiaque

Des repères animés pour suivre les phases du souffle.

[/respiration-pour-dormir](#)

Se rendormir la nuit

Des techniques d'attention et de respiration expliquées pas à pas.

[/se-rendormir-la-nuit](#)

Ali Chehat.

Enseignant de yoga certifié.
Fondateur de The Last Yogi.

BIOGRAPHIE COURTE / À REPRENDRE

Ali Chehat est enseignant de yoga certifié et fondateur de The Last Yogi. Titulaire d'un Bac+4 en psychologie à l'Université de Bordeaux, il associe plusieurs années d'enseignement à une démarche attentive aux publications scientifiques.

BIOGRAPHIE DÉVELOPPÉE

Ali Chehat est enseignant de yoga certifié, fondateur de The Last Yogi et auteur des guides du Rituel du sommeil. Sa sœur, Monia Ferre, lui fait découvrir le yoga ; il approfondit ensuite sa pratique et choisit de l'enseigner. Titulaire d'un Bac+4 en psychologie à l'Université de Bordeaux, avec un parcours en psychologie sociale et du travail, il s'intéresse à la manière dont les personnes comprennent et adoptent une pratique. Plusieurs années d'enseignement nourrissent sa façon de guider, d'expliquer les gestes et d'adapter les consignes. Son approche relie lecture des travaux scientifiques, expérience du yoga et pratiques accessibles à son rythme.

Sujets d'entretien

Son parcours, la pédagogie du yoga, la création de The Last Yogi et la façon de rendre les pratiques compréhensibles. Les biographies sont aussi fournies en texte modifiable.

Trois sujets. Plusieurs formats.

01

Montrer la respiration, pas seulement en parler.

ARTICLE DE SERVICE / RADIO / VIDÉO COURTE

Une démonstration guidée aide à comprendre le début et la fin d'une inspiration ou d'une expiration. Point de départ : le guide interactif de respiration.

Question à explorer : Comment proposez-vous un rythme accessible sans demander de forcer le souffle ?

02

Yoga nidra : que se passe-t-il pendant une séance ?

DÉCRYPTAGE / BIEN-ÊTRE / PODCAST

Faire découvrir une pratique allongée guidée par la voix, avec une séance complète à essayer. Point de départ : la séance gratuite d'environ 20 minutes.

Question à explorer : Que fait-on avec son attention, et en quoi cela diffère-t-il d'un cours de yoga postural ?

03

Quand les pensées tournent au milieu de la nuit.

VIE QUOTIDIENNE / PSYCHOLOGIE / SOMMEIL

Explorer les exercices d'attention et de respiration présentés dans le guide sur les réveils nocturnes, en les replaçant dans leur contexte scientifique.

Question à explorer : Comment expliquer un exercice simplement à quelqu'un qui veut se rendormir ?

Des sources pour votre sujet.

Trois points d'entrée dans la littérature scientifique citée par nos guides. Chaque publication décrit une population et un protocole précis.

RESPIRATION LENTE / 2019

Laborde et al. · Journal of Clinical Medicine

Un essai de 30 jours compare 15 minutes de respiration lente avant le coucher à l'utilisation des réseaux sociaux. Il rapporte une amélioration de la qualité subjective du sommeil. Le résultat porte sur ce protocole et sur un questionnaire de sommeil.

<https://doi.org/10.3390/jcm8020193>

YOGA NIDRA / 2021

Datta et al. · National Medical Journal of India

Un essai randomisé porte sur 41 personnes souffrant d'insomnie chronique. Des améliorations de paramètres du sommeil sont rapportées ; les journaux complets de 30 participants ont été analysés. Le petit effectif invite à contextualiser les résultats.

https://doi.org/10.25259/NMJ_63_19

YOGA NIDRA / 2023

Datta et al. · PLOS ONE

Une étude avant/après chez des novices observe, après quatre semaines, des améliorations de certains paramètres du sommeil et de tâches cognitives. L'absence de groupe témoin actif limite l'attribution de ces changements à la seule pratique.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294678>

De quoi illustrer. Quelqu'un à contacter.



YOGA NIDRA

1400 x 933 px



RESPIRATION

1100 x 1100 px



RECHERCHE & PRATIQUE

1000 x 667 px

Dans le kit complet

Le dossier et le communiqué en PDF ; les textes modifiables ; les logos PNG transparents et emblèmes SVG en bleu et crème ; trois illustrations à leur taille originale ; deux captures du site ; un fichier de légendes et de crédits.

Crédit : Le rituel du sommeil / The Last Yogi. Réutilisation éditoriale pour présenter le projet. Illustrations numériques, distinctes de photographies documentaires. Aucun agrandissement artificiel des visuels. Les conditions détaillées figurent dans le kit.

Contact presse direct

Ali Chehat

ali@the-last-yogi.com