

Le sommeil, expliqué. La pratique, accessible.

Le rituel du sommeil, porté par The Last Yogi, associe des repères sur le sommeil à des exercices de respiration et de yoga nidra accessibles en français.

Passer du conseil à l'expérience

Savoir qu'il faut se détendre ne dit pas toujours comment s'y prendre. Le rituel du sommeil propose de découvrir les gestes : suivre une respiration, comprendre une séance de yoga nidra, explorer des exercices d'attention lorsque les pensées tournent la nuit. Les explications s'accompagnent de guides animés et de références scientifiques.

Une première pratique gratuite

Le site réunit quatre guides thématiques, des exercices interactifs et une séance complète de yoga nidra d'environ 20 minutes, sans inscription. L'application The Last Yogi permet de poursuivre avec des pratiques guidées et un programme de yoga nidra.

Une démarche portée par un enseignant

Ali Chehat est enseignant de yoga certifié, fondateur de The Last Yogi et titulaire d'un Bac+4 en psychologie à l'Université de Bordeaux. Plusieurs années d'enseignement nourrissent sa façon d'expliquer les gestes, de guider l'attention et d'adapter les consignes. La lecture des travaux scientifiques accompagne cette expérience de terrain.

À propos de The Last Yogi

Selon les données communiquées par The Last Yogi, l'application a accueilli des milliers d'utilisateurs depuis sa création. Ce cumul concerne l'application, non l'audience du Rituel du sommeil. Les deux services sont édités par Arc SEO LLC.

CONTACT PRESSE / Ali Chehat
ali@the-last-yogi.com