

Petits

OUTILS DE RESPIRATION

MIEUX REPIRER POUR GERER LES SITUATIONS DIFFICILES ...



La respiration du rectangle



Objectif :

retrouver un rythme plus calme.

Durée : 2 minutes.

Inviter les participants à suivre mentalement les côtés d'un rectangle :

- petit côté : inspiration naturelle
- grand côté : expiration un peu plus longue
- recommencer sans retenir la respiration.

Cette technique peut également être utilisée discrètement dans une salle d'attente.



Petit plus : Cette technique peut également être utilisée discrètement dans une salle d'attente, avant un entretien, avant une échéance importante ...

