

Petits

OUTILS DE RESPIRATION

MIEUX REPIRER POUR GERER LES SITUATIONS DIFFICILES ...



La respiration descendante



POSITION :

Assis - les pieds au sol – yeux fermés ou ouverts

Exercice :

1 - Inspirer par le nez sur 3/4 temps

2- Expirer doucement par la bouche (comme souffler sur une bougie) sur 4/5 temps

A faire 3 à 5mn (3x/jour si possible) ou au moment où le besoin se fait sentir au quotidien.



Petit bonus pour aller plus loin : Application gratuite : RespiRelax+

