



QUELQUES TRUCS POUR MIEUX RESPIRER

1

En position debout
ou assis, le dos droit.



2

Place tes mains
sur ton ventre.



3

En comptant jusqu'à 4,
prends une lente
inspiration par le nez.



4

Lorsque tu inspires, tu devrais pouvoir
sentir ton ventre se remplir d'air comme
si c'était un ballon.



5

Au compte de 4, expire lentement
l'air de ton ventre par le nez.



6

Porte ton attention pendant
que tu expires sur le sentiment
de détente que cela te procure.

