

Exercice de respiration



Les émotions
C'EST IMPORTANT!



Pour se calmer ou pour s'endormir

1

2

3

4

5



INSPIRE PAR LE NEZ
4 secondes



RETIENS TA RESPIRATION
poumons pleins, 4 secondes



EXPIRE PAR LE NEZ
4 secondes



RETIENS TA RESPIRATION
poumons pleins, 4 secondes



CONTINUE PENDANT
2 à 3 minutes