

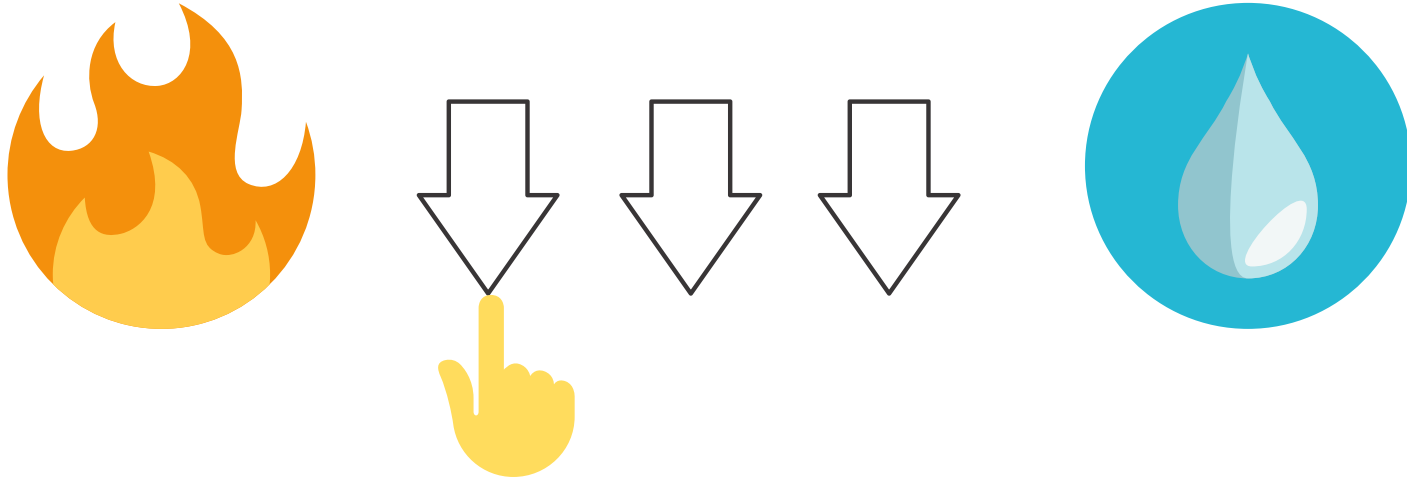


Tu as un super pouvoir :
contrôler ta respiration pour te
calmer ou avoir plus de force !

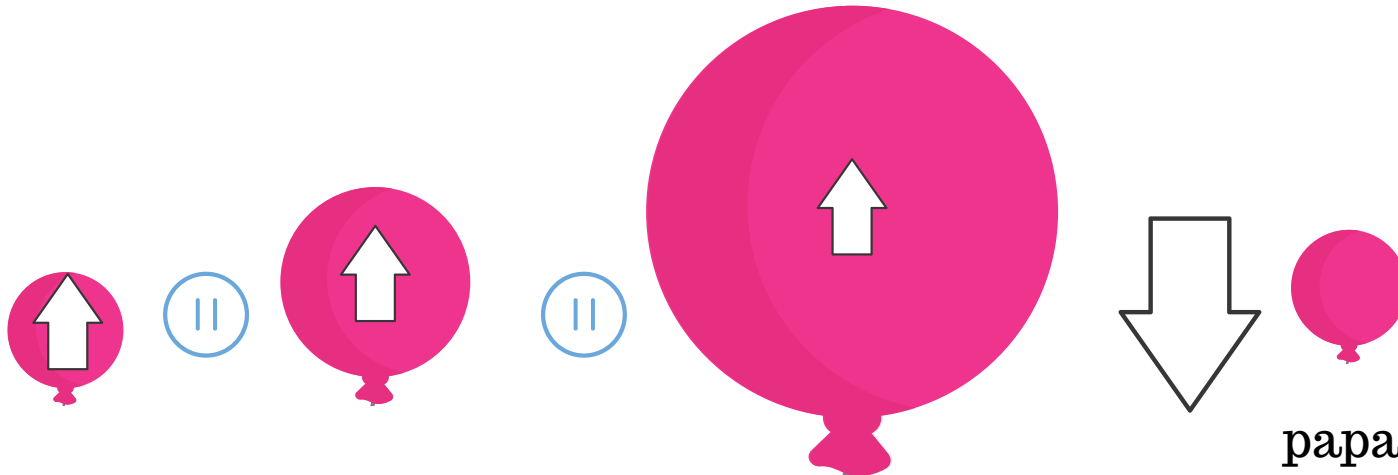
Je vais te montrer comment
t'entraîner grâce à 6 exercices
simples

Emotions/stress

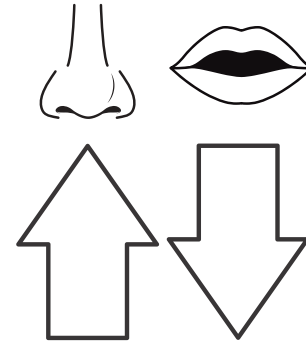
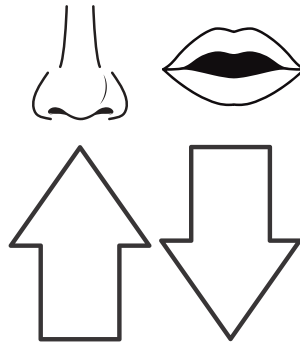
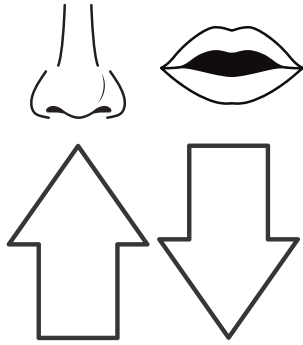
1° Souffle 3 fois sur cette flamme en déplaçant ton doigt vers la droite



2° Place tes mains sur ton ventre, inspire en 3 fois en bloquant ta respiration 1 seconde à chaque étape. Puis relache l'air de ton ventre en pinçant tes lèvres.



3° Inspire par ton nez et expire par
ta bouche 3 fois



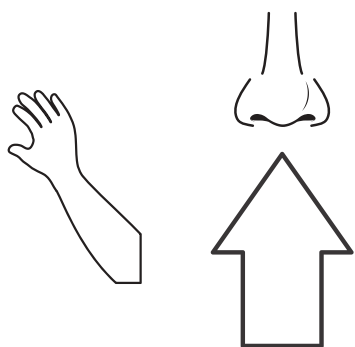
4° Inspire en gonflant ta poitrine



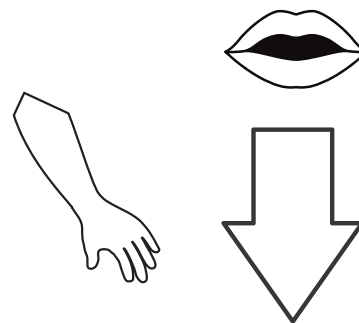
Inspire en gonflant ton ventre



1° Inspire par le nez et lève les bras



Expire par la bouche et baisse les bras



2° Inspire profondément par le nez et expire lentement par la bouche en poussant devant toi comme si tu repoussais quelque chose.

