

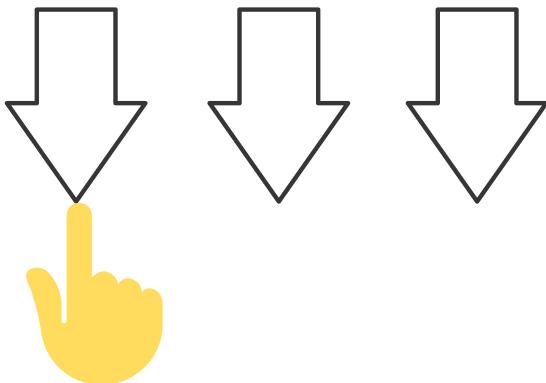


**Tu as un super pouvoir :
contrôler ta respiration pour te
calmer ou avoir plus de force !**

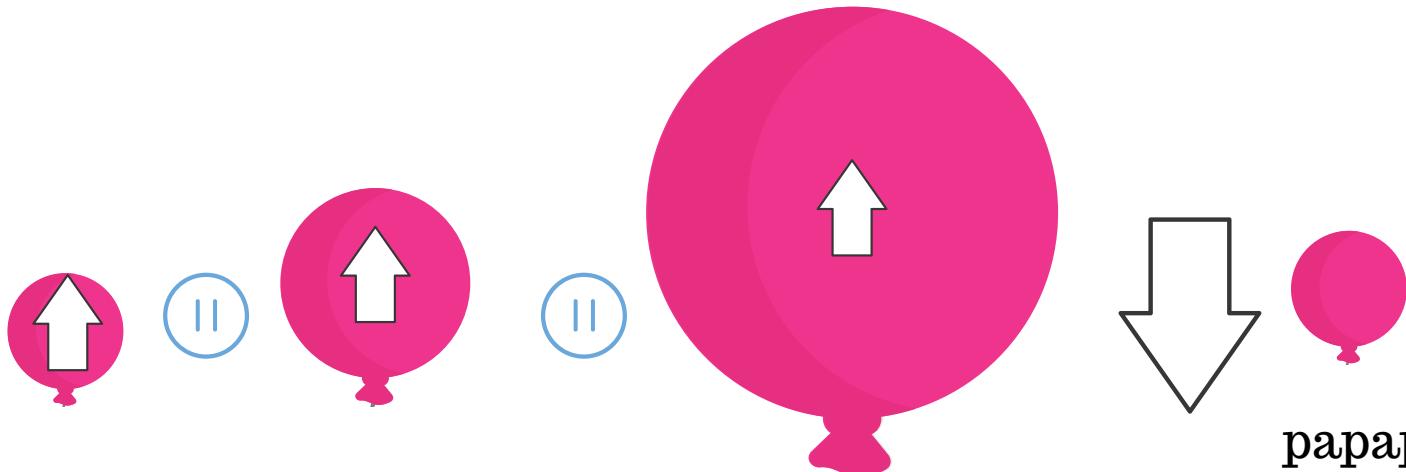
**Je vais te montrer comment
t'entraîner grâce à 6 exercices
simples**

Emotions/stress

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

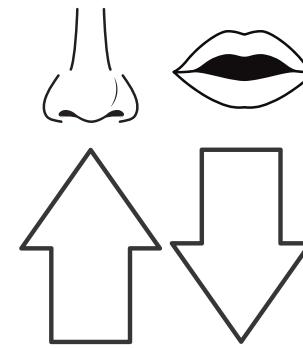
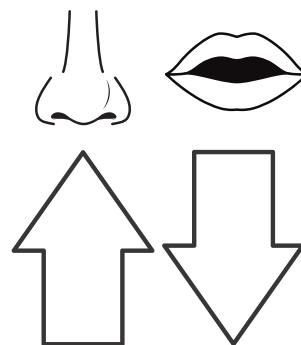
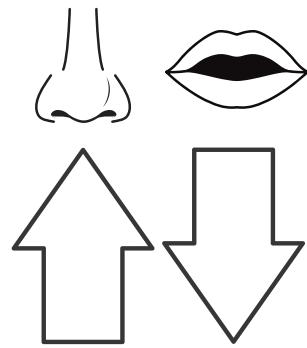


2° Place tes mains sur ton ventre, inspire en 3 fois en bloquant ta respiration 1 seconde à chaque étape. Puis relache l'air de ton ventre en pinçant tes lèvres.



Emotions/stress

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



4° Inspire en gonflant ta poitrine

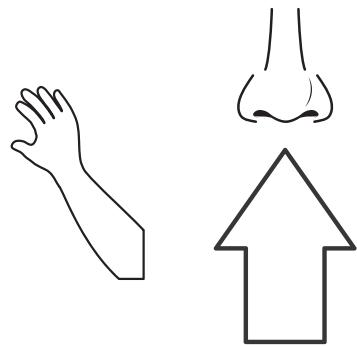


Inspire en gonflant ton ventre

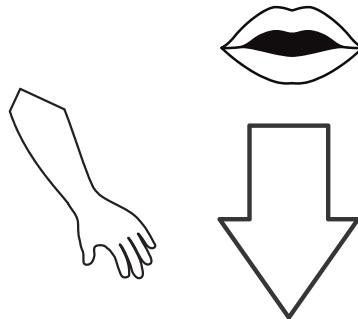


Energie/puissance

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.

