



Respiration calme

Concentre-toi sur ton ventre et repose tes mains dessus.

Au fur et à mesure que tu inspires profondément par ton nez, fais passer ton souffle vers ton ventre.

Sens ton ventre gonfler et tes mains s'écarter.

Expire... sens ton ventre se dégonfler et tes mains revenir vers ton corps.

Rappelle-toi

- L'activité peut être utile avant un test ou n'importe quelle situation stressante.
- Plus tu pratiques, plus ça semblera naturel!
- C'est une très bonne idée de pratiquer avant de dormir.

