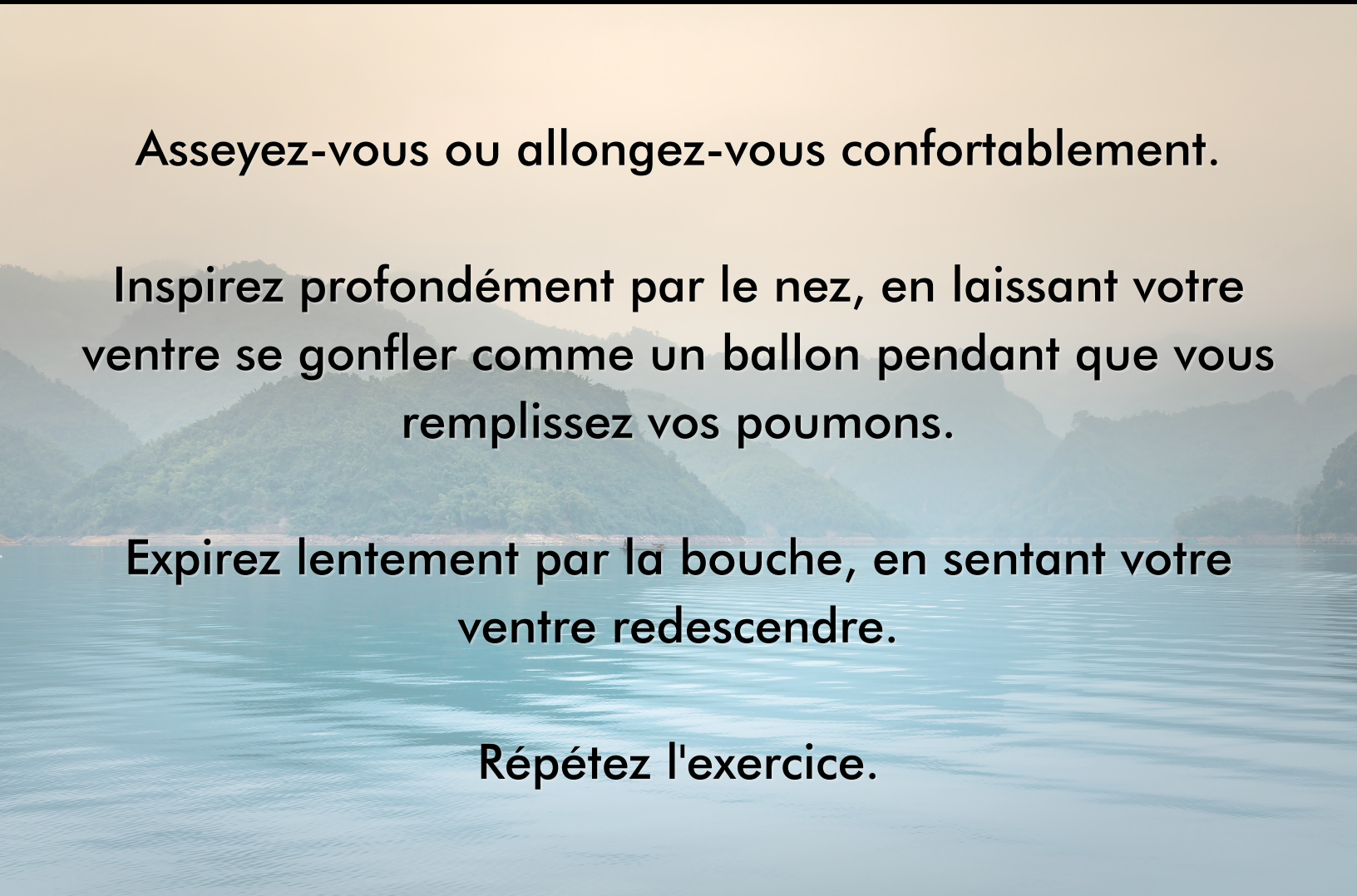




LA RESPIRATION PROFONDE DU VENTRE

Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement.



Inspirez profondément par le nez, en laissant votre ventre se gonfler comme un ballon pendant que vous remplissez vos poumons.

Expirez lentement par la bouche, en sentant votre ventre redescendre.

Répétez l'exercice.

Cet exercice favorise la relaxation et aide à diminuer la respiration superficielle causée par le stress ou l'anxiété.

