



# LA RESPIRATION 4-7-8

Trouvez une position assise confortable.

Fermez les yeux et respirez profondément par le nez en comptant jusqu'à 4.

Retenez votre respiration en comptant jusqu'à 7.

Expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à 8.

Répétez l'exercice.

Cet exercice permet de calmer le système nerveux et de réduire l'anxiété.

