



LA RESPIRATION PROGRESSIVE DE RELAXATION

Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable.

Contractez chaque groupe musculaire quelques secondes, en commençant par les orteils.

Relâchez la tension en inspirant lentement par le nez.

Poursuivez en contractant et relâchant les muscles à chaque inspiration et expiration, en progressant vers le haut.

Terminez au sommet de la tête.

Cet exercice permet de relâcher les tensions physiques, de détendre le corps et de favoriser un sentiment de calme.

