



LA RESPIRATION ÉGALE

Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement.

Inspirez profondément par le nez en comptant jusqu'à 4.

Expirez par le nez en comptant jusqu'à 4.

Maintenez une durée égale pour l'inspiration et l'expiration.

Répétez l'exercice.

Cette technique favorise le calme, l'équilibre et la clarté d'esprit.

