



# Les exercices de respiration

Nom : \_\_\_\_\_

Nom :

Date :

## La respiration en nuage

Décrivez ou représentez ce que vous avez ressenti avant, pendant et après l'exercice de la respiration en nuage.

**AVANT**

**PENDANT**

**APRÈS**

Représentez en détail ce que vous avez visualisé pendant l'exercice de respiration.

Dans votre vie quotidienne, quand vous voyez-vous utiliser cet exercice de respiration?

---

---

---

Nom :

Date :

## La respiration des vagues de l'océan

Décrivez ou représentez ce que vous avez ressenti avant, pendant et après l'exercice de la respiration des vagues de l'océan.

**AVANT**

**PENDANT**

**APRÈS**

Représentez en détail ce que vous avez visualisé pendant l'exercice de respiration.

Dans votre vie quotidienne, quand vous voyez-vous utiliser cet exercice de respiration?

---

---

---

Nom :

Date :

## La respiration du ruisseau arc-en-ciel

Décrivez ou représentez ce que vous avez ressenti avant, pendant et après l'exercice de la respiration du ruisseau arc-en-ciel.

**AVANT**

**PENDANT**

**APRÈS**

Représentez en détail ce que vous avez visualisé pendant l'exercice de respiration.

Dans votre vie quotidienne, quand vous voyez-vous utiliser cet exercice de respiration?

---

---

---

Nom :

Date :

## La respiration en toile d'araignée

Décrivez ou représentez ce que vous avez ressenti avant, pendant et après l'exercice de la respiration en toile d'araignée.

**AVANT**

**PENDANT**

**APRÈS**

Représentez en détail ce que vous avez visualisé pendant l'exercice de respiration.

Dans votre vie quotidienne, quand vous voyez-vous utiliser cet exercice de respiration?

---

---

---

Nom :

Date :

## La respiration du jardin

Décrivez ou représentez ce que vous avez ressenti avant, pendant et après l'exercice de la respiration du jardin.

**AVANT**

**PENDANT**

**APRÈS**

Représentez en détail ce que vous avez visualisé pendant l'exercice de respiration.

Dans votre vie quotidienne, quand vous voyez-vous utiliser cet exercice de respiration?

---

---

---