



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?
