

Les exercices de respiration

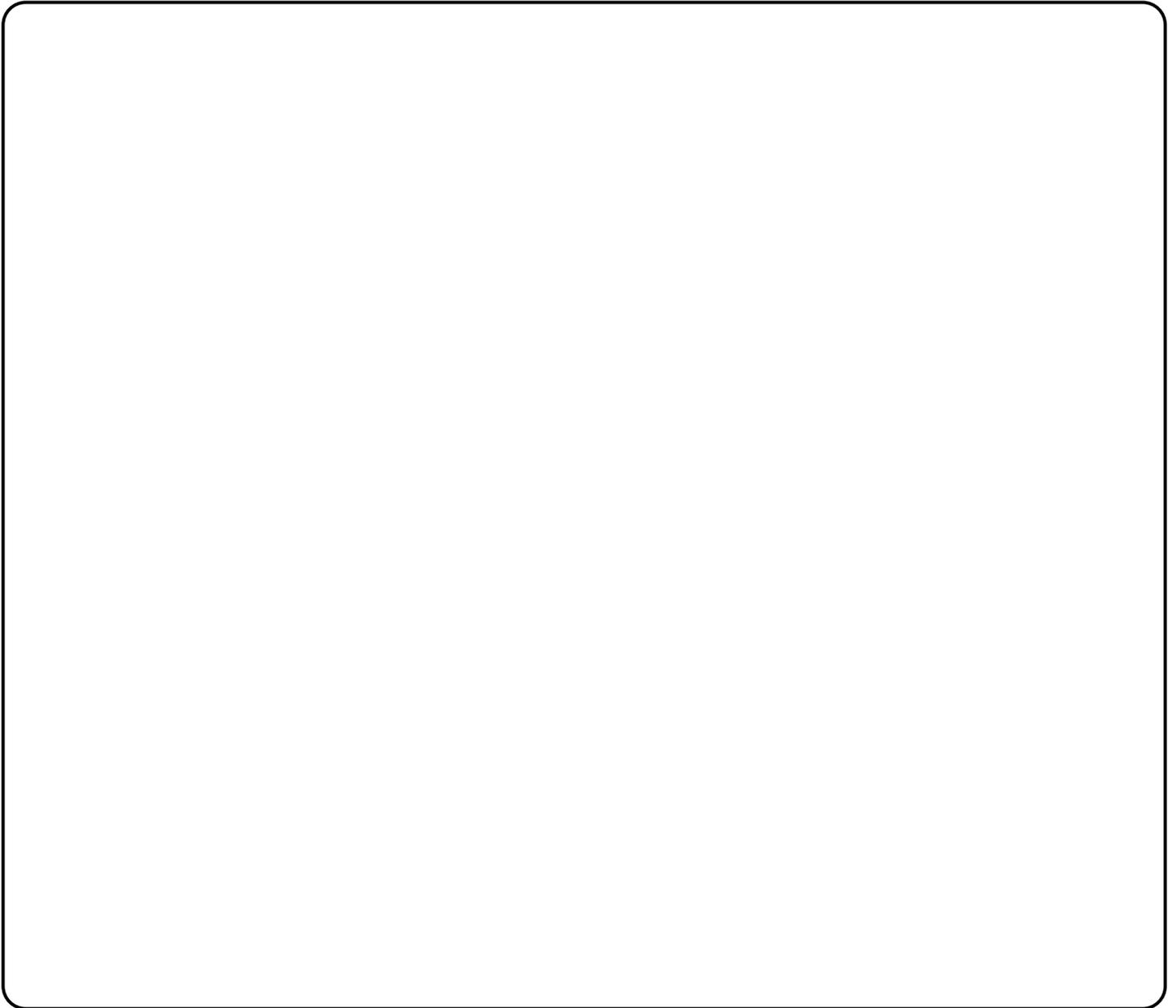
Nom : _____

Nom :

Date :

La respiration à bulles

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



Quel serait le bon moment pour utiliser cet exercice de respiration au cours de votre journée?

Nom :

Date :

La respiration de l'étoile de mer

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



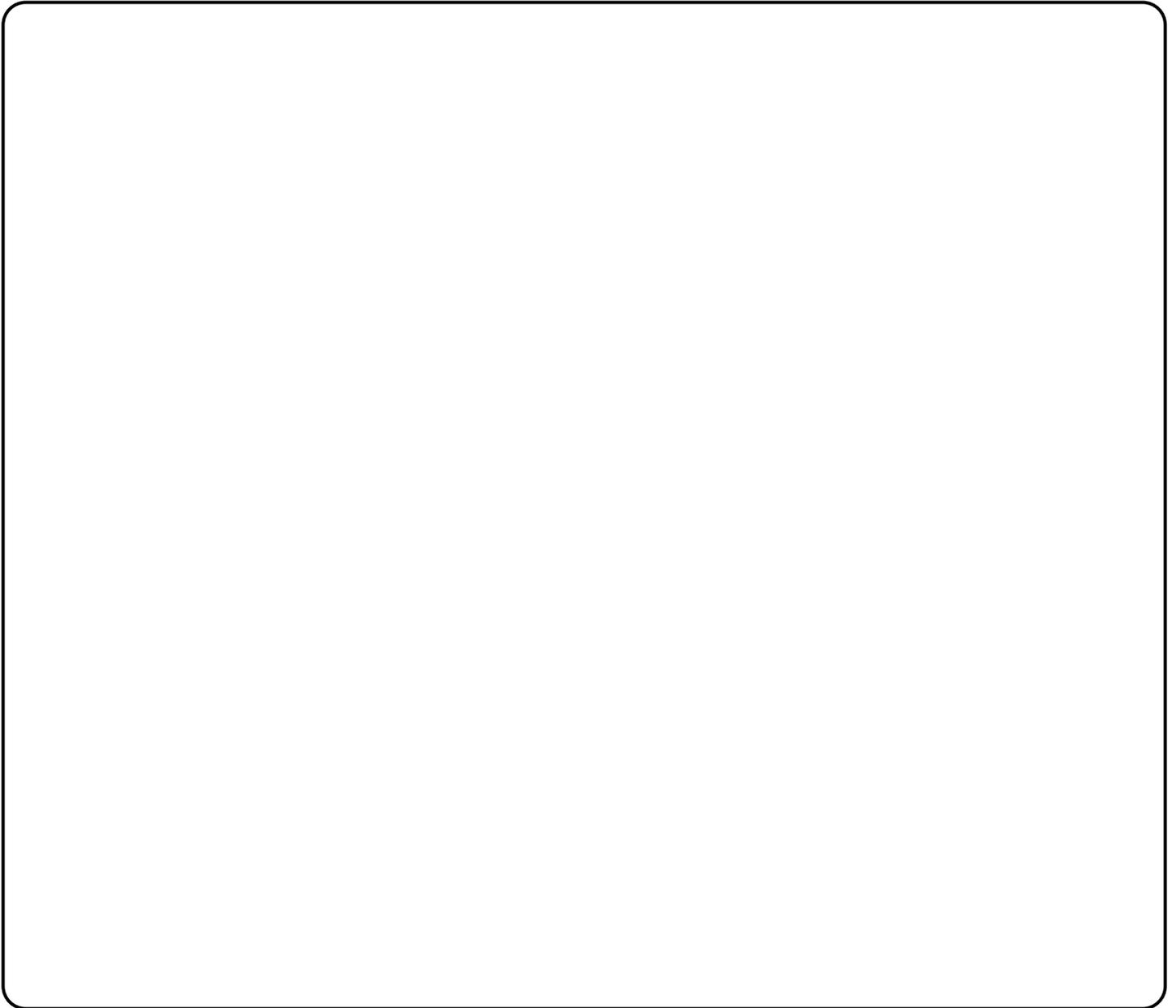
Quel serait le bon moment pour utiliser cet exercice de respiration au cours de votre journée?

Nom :

Date :

La respiration de la plume

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



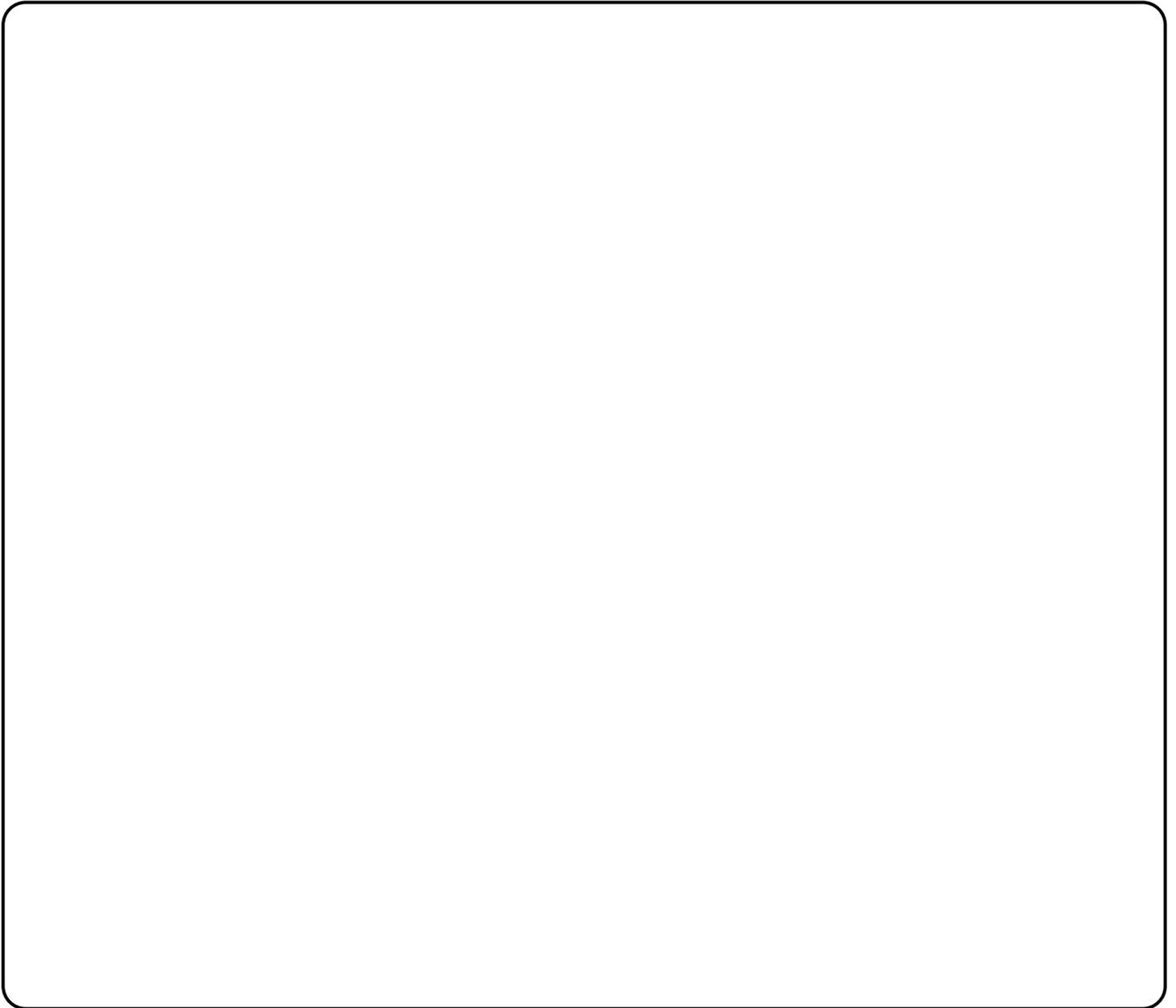
Quel serait le bon moment pour utiliser cet exercice de respiration au cours de votre journée?

Nom :

Date :

La respiration de la fusée

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



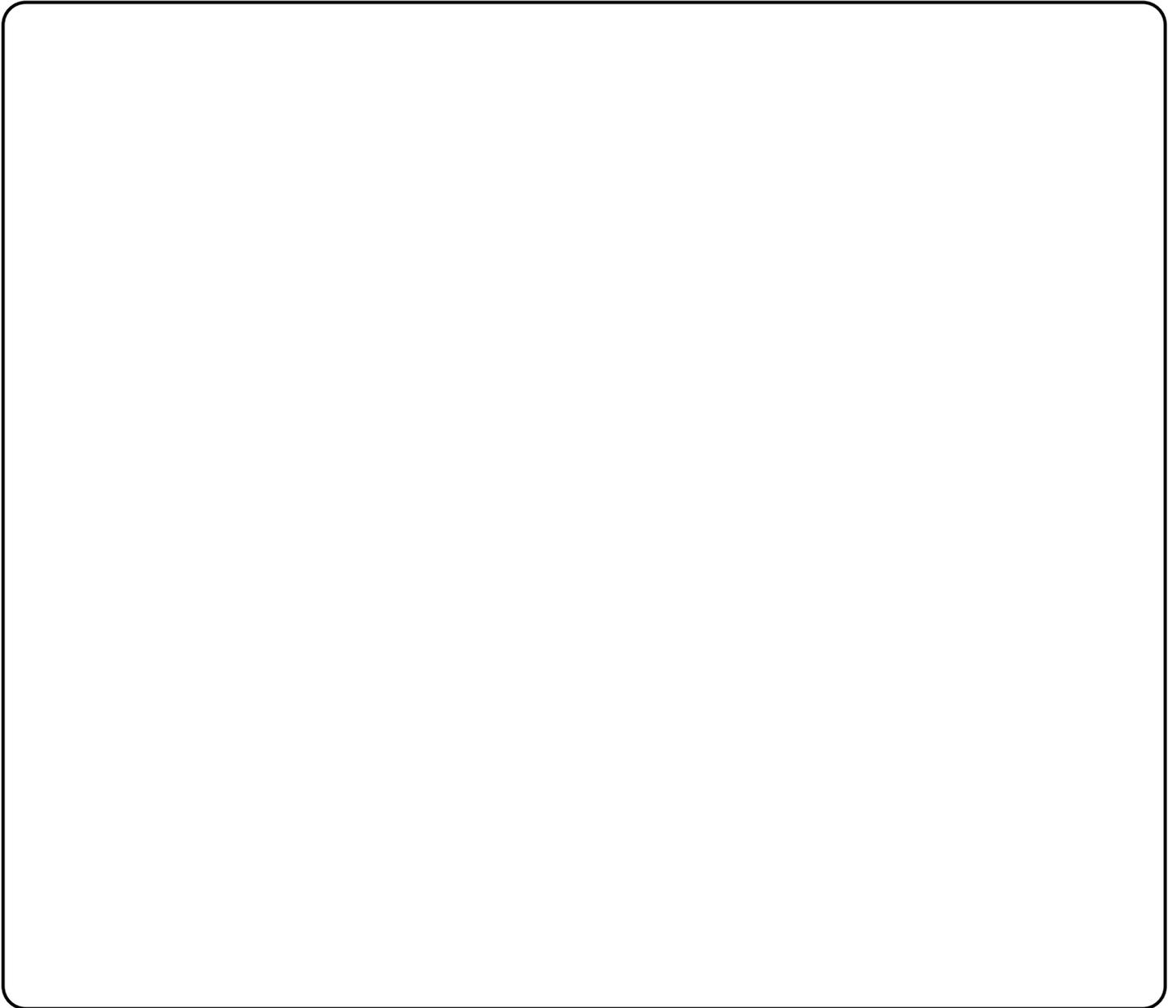
Quel serait le bon moment pour utiliser cet exercice de respiration au cours de votre journée?

Nom :

Date :

La respiration des ailes du papillon

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



Quel serait le bon moment pour utiliser cet exercice de respiration au cours de votre journée?