



# Les exercices de respiration

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

Nom :

Date :

## La respiration profonde du ventre

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

**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 4-7-8

Décrivez ou représentez ce que vous avez ressenti avant, pendant et après l'exercice de la respiration 4-7-8.

**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 progressive de relaxation

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

**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 égale

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

**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 couleur

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

**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?

---

---

---