

J'utilise mon souffle

Quoi ?

Compter jusqu'à 4 sur l'inspiration.
Compter jusqu'à 8 sur l'expiration par la bouche.

Pourquoi ?

Calme
Apaisement

Quand ?

Stress
Déconcentration
Recommencer autant de fois que besoin pour se calmer

Quoi ?

Augmenter le temps d'inspiration.
Inspirer 4 fois d'affilée comme pour éternuer.

Pourquoi ?

Energie
Dynamisme

Quand ?

Fatigue
Mise en route matinale
Manque de motivation

Respiration 4/8

Calme



Inspiration 4/4

Energie

