



# EXERCICES DE RESPIRATION



## RESPIRATION CARRÉE

AIDE À  
SE DÉTENDRE

x 4 fois



## COHÉRENCE CARDIAQUE

AIDE À  
SE CALMER

x 6 fois



## RESPIRATION 4-7-8

AIDE À  
S'ENDORMIR

Inspirer (par le nez) et  
expirer (par la bouche)  
lentement

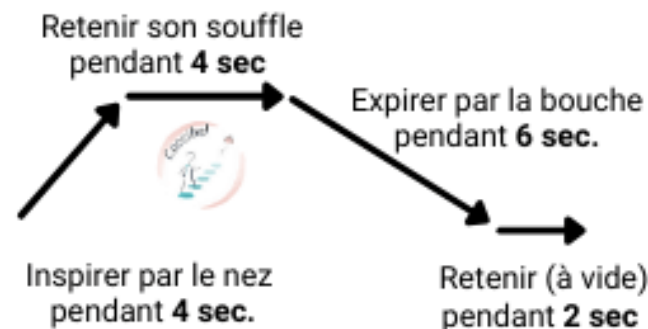
x 10 fois



## RESPIRATION 4-4-6-2

AIDE À SE  
CONCENTRER

répétez  
plusieurs fois



Ces exercices de respiration sont fournis à titre informatif.  
Consultez un professionnel de la santé pour tout avis médical,  
en particulier si vous avez des problèmes de santé.