



BESOIN D'UNE PAUSE BIEN-ÊTRE DURANT TON BLOCUS ?

Exercice de relaxation : *cohérence cardiaque*

La méthode de la **cohérence cardiaque** est une technique de respiration basée sur le concept “3-6-5” : à réaliser 3 fois par jours, 6 cycles respiratoires par minute, pendant 5 minutes. En pratique réalisez plusieurs fois ce cycle :

- 1 Asseyez-vous le dos droit
- 2 Inspirez par le nez 5 secondes
- 3 Expirez par la bouche 5 secondes
- 4 Répétez l'exercice pendant 5 minutes

