



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

Exercice de relaxation  
avant de dormir :  
*respiration 4-7-8*

Vous avez du mal à trouver le **sommeil** ? La **respiration "4-7-8"** permet en moins d'1 minute d'apaiser le système nerveux, de réduire le stress et d'améliorer la qualité du sommeil.

Ce type de respiration allonge l'expiration: cela ralentit le rythme cardiaque, stabilise la pression artérielle et calme l'esprit.

Il suffit d'effectuer **3 fois ce cycle** :

**1** inspirer 4 secondes par le nez

**2** retenir l'air 7 secondes dans les poumons

**3** expirer 8 secondes par la bouche

