

Méthode de relaxation

3 6 5



En pratique



Asseyez-vous le dos droit



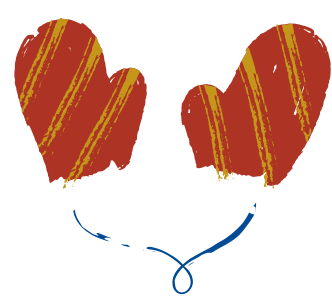
Inspirez par le nez 5 secondes



Expirez par la bouche 5 secondes



Félicitations, vous venez de faire 1 cycle



Idéalement, faites 6 cycles par minute.
Répétez l'exercice pendant 5 minutes,
3 fois par jour.

