



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



## Exercice de relaxation : *respiration en carré*

La respiration en carré est une technique de respiration à réaliser en 4 phases de 4 secondes chacune. Ce rythme équilibré permet de réduire le stress et d'améliorer la concentration.

### Inspirer 4 secondes par le nez

Pause 4 secondes  
poumons vides



Pause 4 secondes  
poumons pleins

Expirer 4 secondes par la bouche

