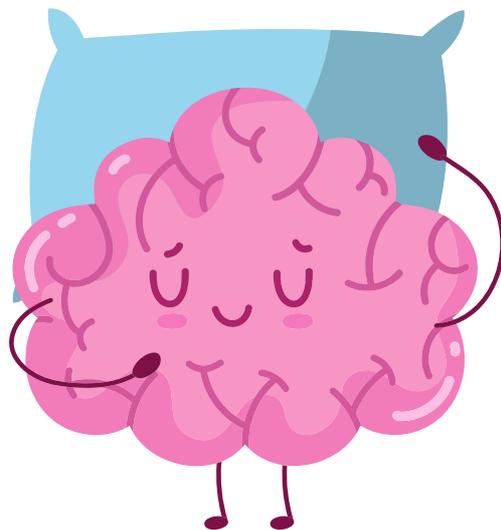


Se détendre

**Découvrez quelques
techniques**

Exercices de visualisation

Allongez-vous et fermez les yeux. Essayez de visualiser votre corps et de détendre chaque muscle en les relâchant au fur et à mesure. Partez de la plante des pieds vers votre tête.



Placez vos mains sur le ventre et concentrez-vous sur votre respiration. **Inspirez** en comptant jusqu'à 5 et **expirez** en comptant jusqu'à 5. Faites cet exercices pendant **5 minutes**

La cohérence cardiaque

À réaliser
3 fois par jour

Pendant
5 minutes

3

6

5

6 cycles respiratoires

Chaque cycle est composé de

- 5 secondes d'inspiration
- 5 secondes d'expiration

En pratique

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

