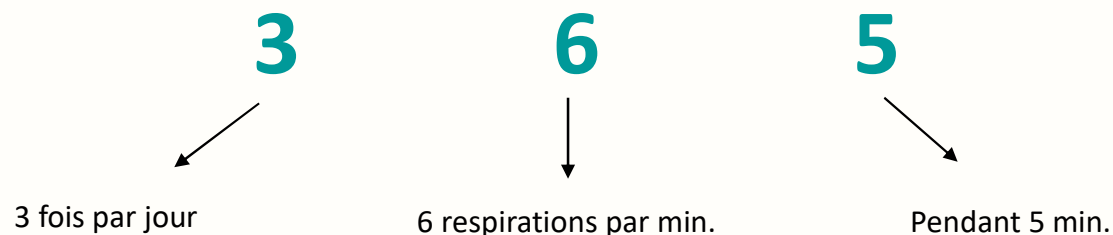


LA TECHNIQUE

Assis-toi confortablement, les deux pieds posés sur le sol, les deux mains posées sur les cuisses ou une table, le dos droit. Commence par une expiration profonde puis inspire pendant 5 secondes, expire pendant 5 secondes, et cela, pendant 5 minutes, trois fois par jour.



LES BIENFAITS

- Renforcement du système immunitaire
- Diminution de la réactivité émotionnelle
- Meilleure gestion du stress et des émotions
- Augmentation de la capacité à prendre des décisions pertinentes
- Augmentation de l'attention et de la concentration
- Sensation immédiate de bien-être et de calme
- Réduction de l'inquiétude et de l'anxiété

LA PRATIQUE

Utilise ce lien quand tu es particulièrement stressé(e) ou angoissé(e) : https://www.youtube.com/watch?v=BYPu_6nDU7o

Utilise ce lien lorsque tu veux pratiquer l'exercice typique de cohérence cardiaque : <https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE>

