



LA RESPIRATION EN CARRÉ

**Retiens ta respiration
sur 4 temps**



**Inspire sur
4 temps**

**Expire sur
4 temps**

**Début
ici**

**Retiens ta respiration
sur 4 temps**

*Un exercice
simple pour se
calmer
rapidement et
à faire partout.
Suis les flèches et
les consignes !*

