

# L'ARBRE DE VIES... L'ESPRIT PAPILLON !

## LA RESPIRATION EN CARRE

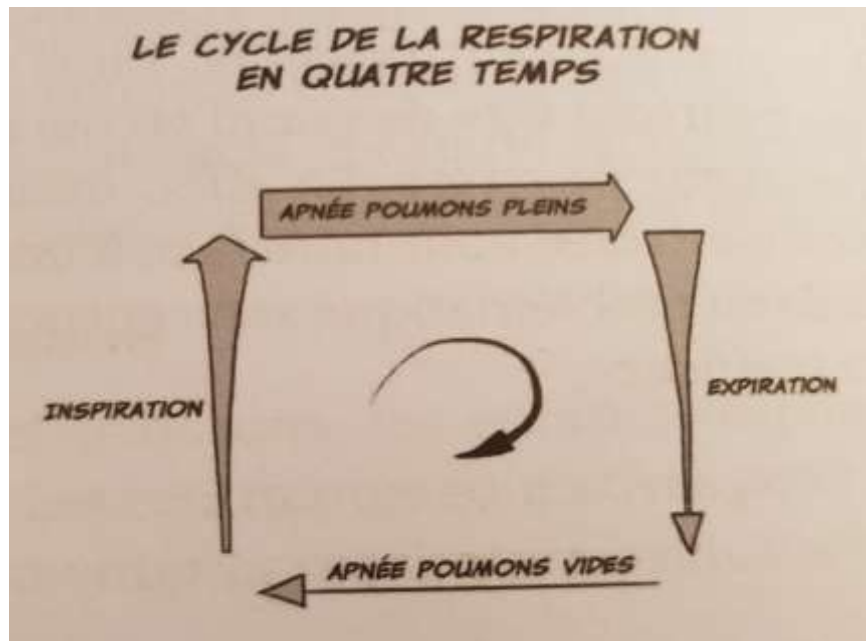
Commencez comme tous les exercices par pratiquer la RESPIRATION ABDOMINALE à raison de 3 respirations afin d'installer la détente en vous.

1 - commencez par une INSPIRATION sur 5 secondes

2 - puis conservez l'air poumons pleins sur 5 secondes

3 - expirez lentement sur 5 secondes

4 - puis terminez par une rétention poumons vides sur 5 secondes.



4 étapes qui justifient donc l'appellation en « CARRE ».



Stéphanie COUTOUX - 06 27 79 24 59