

*Se sentir apaisé en quelques secondes*

## La respiration carrée

**Inspire** par le nez pendant 4 secondes

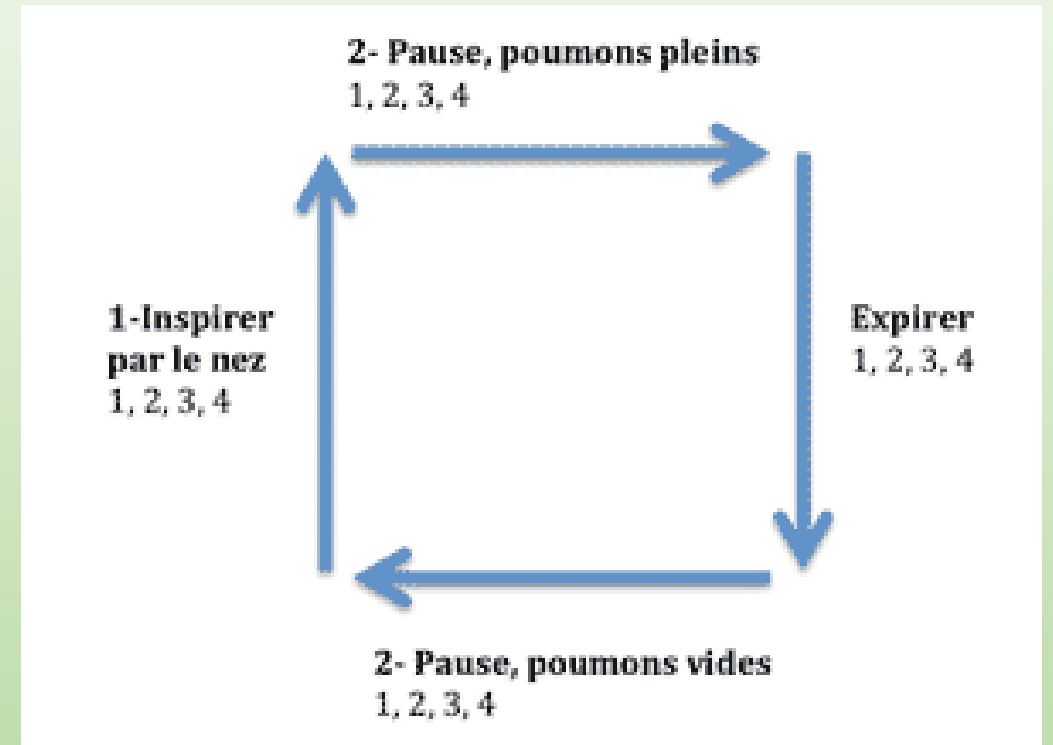
**Rétention poumons plein:** bloque la respiration 4 secondes

**Expire** par le nez pendant 4 secondes

**Rétention poumons vides:** bloque la respiration 4 secondes

Répète cette séquence 4 fois de suite

A refaire plusieurs fois dans la journée



*Se sentir apaisé en quelques secondes*

## La cohérence cardiaque

**Inspire** par le nez pendant 4 secondes

**Expire** par la bouche pendant 4 secondes

Répète cette séquence pendant 1 minute

A refaire plusieurs fois dans la journée

Obélix pas  
comme ça!

Non Obélix, tu n'as pas  
besoin de potion  
magique pour y arriver

