Défi 1 :

* Je fais des pauses à 9h30, à 12h30 et à 15h30

Défi 2 :

* Je fais une pause de concentration dès le matin
* J’applique la technique de respiration pendant ma pause de concentration
* Je prends ma pause de concentration pendant 10min à peu près
* Et je commence ma journée de travail

Défi 3 :

* L’initiation à la réflexion tranquille et relaxant par la respiration m’a apporté un moment de quiétude et m’a permis de libérer mon esprit des pensées perturbatrices.
* Les effets de la technique de respiration : tranquillité, calme, relaxant et concentration.
* Oui, je serais ravi de pratiquer la technique de respiration souvent