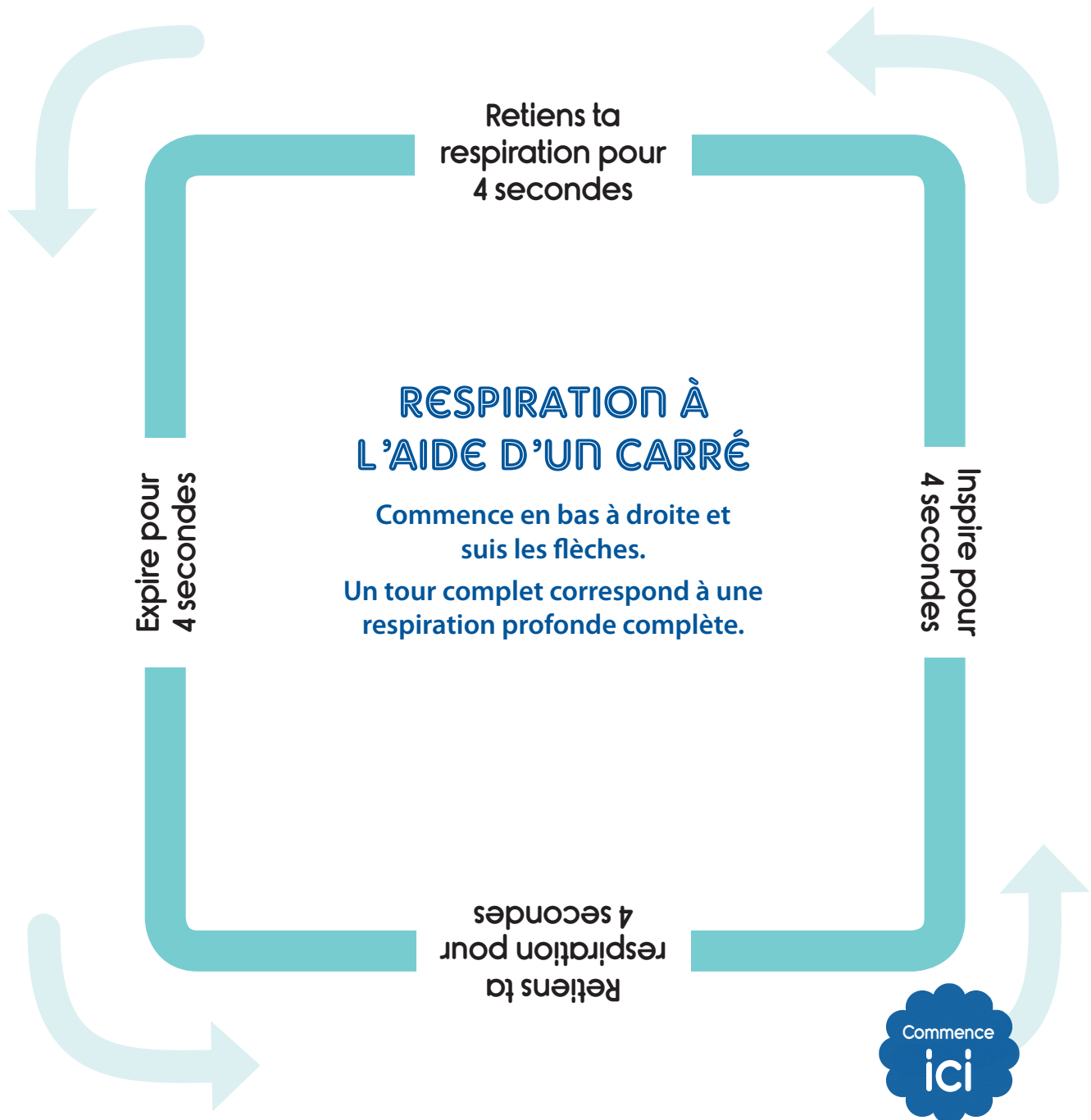


4

techniques de respiration profonde

Savais-tu que tu pouvais utiliser des formes pour apprendre la respiration profonde ? Lorsque tu te sens stressé ou dépassé dans certaines situations, essaie cette technique de retour au calme en utilisant ton doigt pour suivre la forme proposée.



Extrait du livre **75 trucs et stratégies d'adaptation pour composer avec le stress, l'anxiété et la colère**,
Janine Halloran, publié aux Éditions Midi trente.

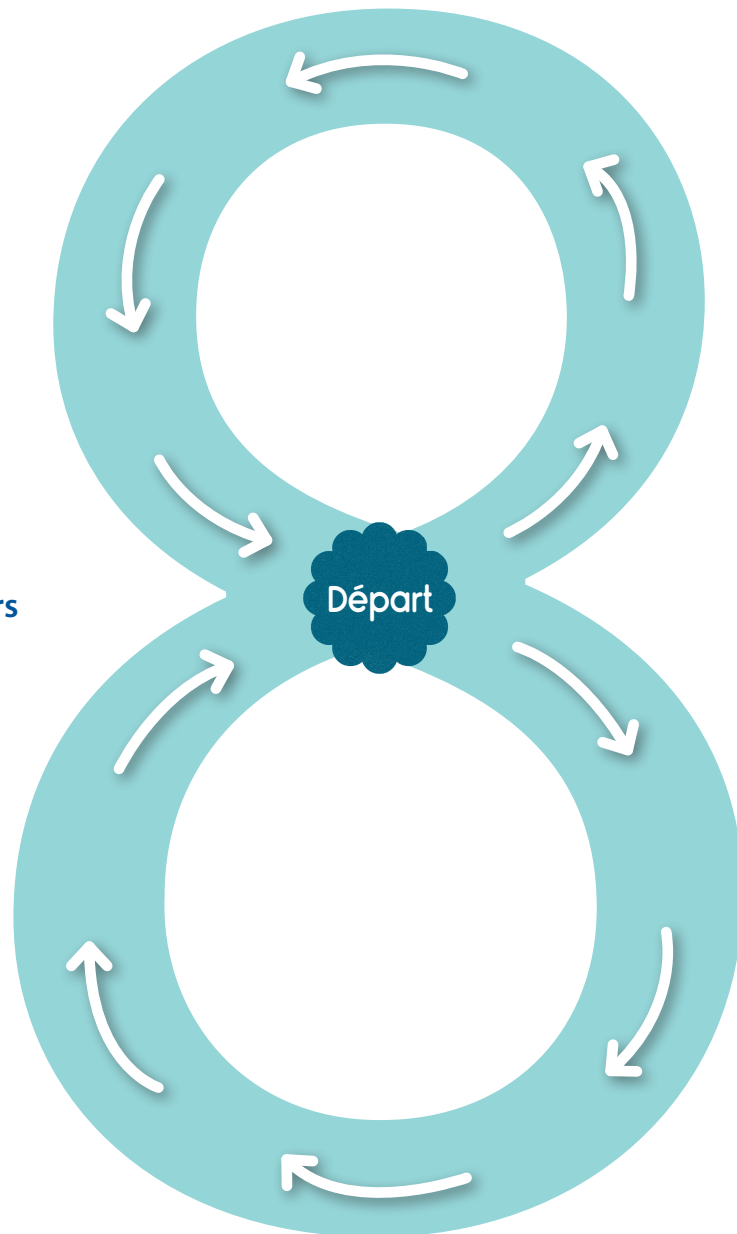
4

techniques de respiration profonde

Savais-tu que tu pouvais utiliser des formes pour apprendre la respiration profonde ? Lorsque tu te sens stressé ou dépassé dans certaines situations, essaie cette technique de retour au calme en utilisant ton doigt pour suivre la forme proposée.

RESPIRATION EN 8

Commence au milieu. Tout en traçant la forme avec ton doigt, inspire profondément en traçant la partie du haut de l'illustration. Lorsque tu arrives au centre, repars vers le bas en expirant. Continue pendant quelques respirations.



Extrait du livre **75 trucs et stratégies d'adaptation pour composer avec le stress, l'anxiété et la colère**,
Janine Halloran, publié aux Éditions Midi trente.

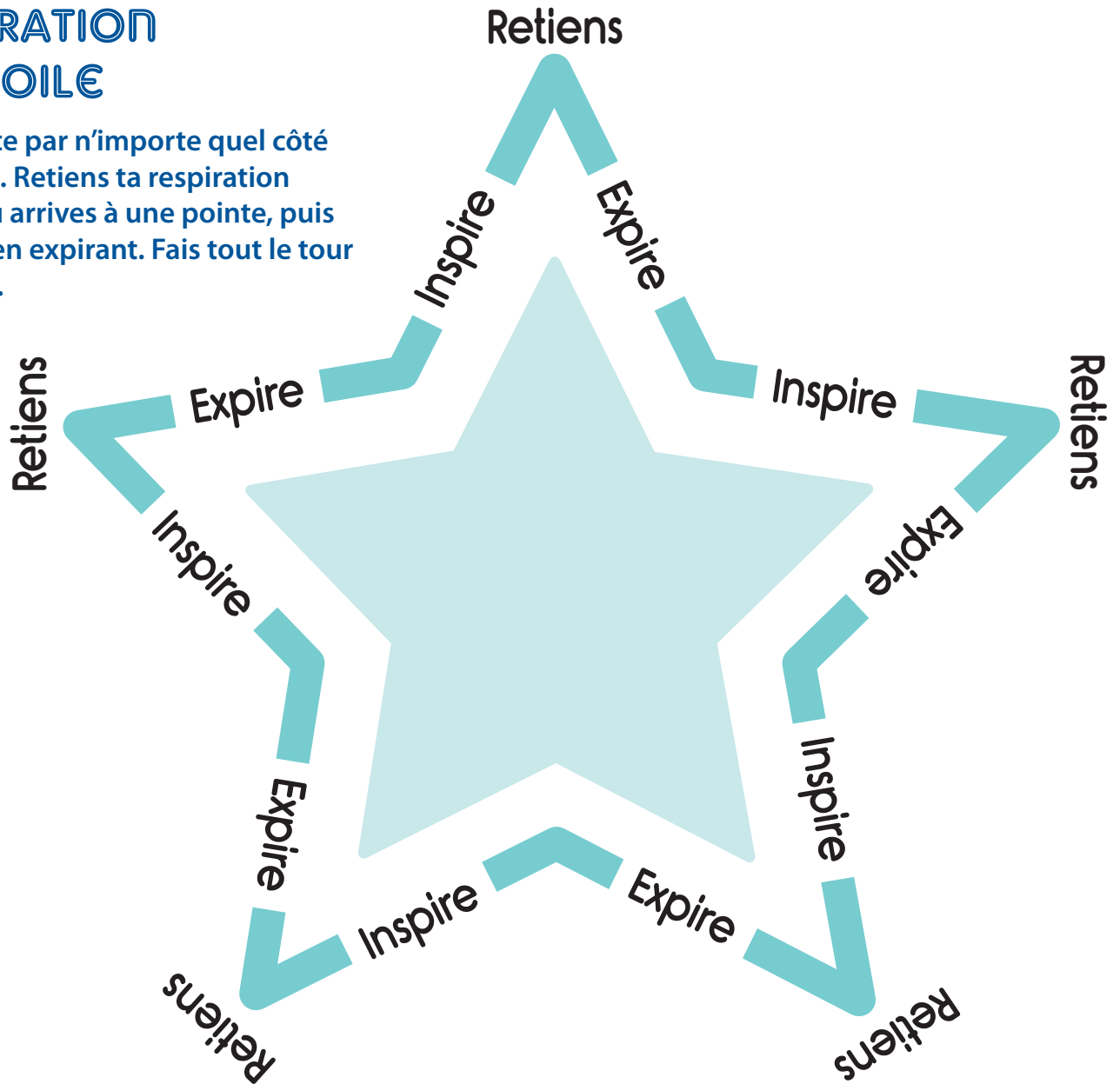
4

techniques de respiration profonde

Savais-tu que tu pouvais utiliser des formes pour apprendre la respiration profonde ? Lorsque tu te sens stressé ou dépassé dans certaines situations, essaie cette technique de retour au calme en utilisant ton doigt pour suivre la forme proposée.

RESPIRATION EN ÉTOILE

Commence par n'importe quel côté « Inspire ». Retiens ta respiration lorsque tu arrives à une pointe, puis poursuis en expirant. Fais tout le tour de l'étoile.

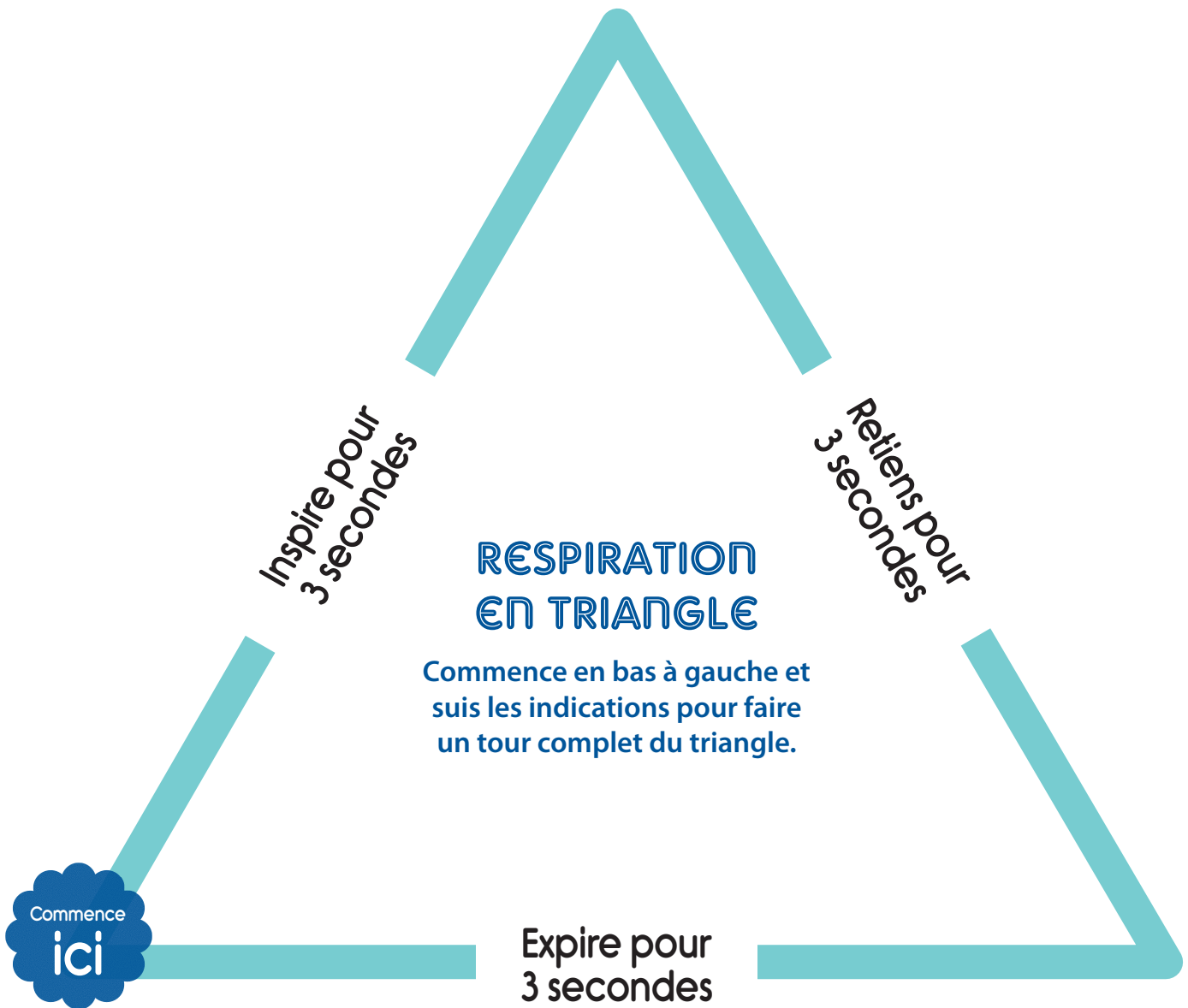


Extrait du livre *75 trucs et stratégies d'adaptation pour composer avec le stress, l'anxiété et la colère*,
Janine Halloran, publié aux Éditions Midi trente.

4

techniques de respiration profonde

Savais-tu que tu pouvais utiliser des formes pour apprendre la respiration profonde ? Lorsque tu te sens stressé ou dépassé dans certaines situations, essaie cette technique de retour au calme en utilisant ton doigt pour suivre la forme proposée.



Extrait du livre **75 trucs et stratégies d'adaptation pour composer avec le stress, l'anxiété et la colère**,
Janine Halloran, publié aux Éditions Midi trente.

Les Éditions Midi trente : des livres pratiques et des outils
d'intervention spécialisés en psychologie et en éducation

» MIDITRENTE.CA