

Respiration Papillon



Étape 1 : Placez vos mains en forme de papillon et éloignez-les de votre poitrine.



Étape 2 : Déplacez vos ailes vers vous, en vous caressant pendant que vous **inspirez**.
Tenez pour 1 seconde.



Étape 3 : Lentement, éloignez vos ailes de votre poitrine pendant que vous **expirez**.



Bravo! Répétez autant de fois que vous le souhaitez !



Respiration du Doré



Étape 1 : Créez votre nageoire de doré et placez-la sur votre front.



Étape 2 : Déplacez votre nageoire vers votre ventre en **inspirant** lentement. Tenez pour 1 seconde.



Étape 3 : Remontez votre nageoire vers votre front pendant que vous **expirez**.



Bravo! Répétez autant de fois que vous le souhaitez !



Méthode Tipi



Étape 1 : Mettez vos mains plat et joignez le bout de vos doigts ensemble.



Étape 2 : Formez votre tipi et **inspirez** lentement. Tenez pour 1 seconde.



Étape 3 : Aplatissez votre tipi et **expirez**.



Bravo! Répétez autant de fois que vous le souhaitez !



Respiration Papillon



Étape 1 : Placez vos mains en forme de papillon et éloignez-les de votre poitrine.



Étape 2 : Déplacez vos ailes vers vous, en vous caressant pendant que vous **inspirez**.
Tenez pour 1 seconde.



Étape 3 : Lentement, éloignez vos ailes de votre poitrine pendant que vous **expirez**.



Bravo! Répétez autant de fois que vous le souhaitez !



Respiration du Doré



Étape 1 : Créez votre nageoire de doré et placez-la sur votre front.



Étape 2 : Déplacez votre nageoire vers votre ventre en **inspirant** lentement. Tenez pour 1 seconde.



Étape 3 : Remontez votre nageoire vers votre front pendant que vous **expirez**.



Bravo! Répétez autant de fois que vous le souhaitez !



Méthode Tipi



Étape 1 : Mettez vos mains plat et joignez le bout de vos doigts ensemble.



Étape 2 : Formez votre tipi et **inspirez** lentement. Tenez pour 1 seconde.



Étape 3 : Aplatissez votre tipi et **expirez**.



Bravo! Répétez autant de fois que vous le souhaitez !

