

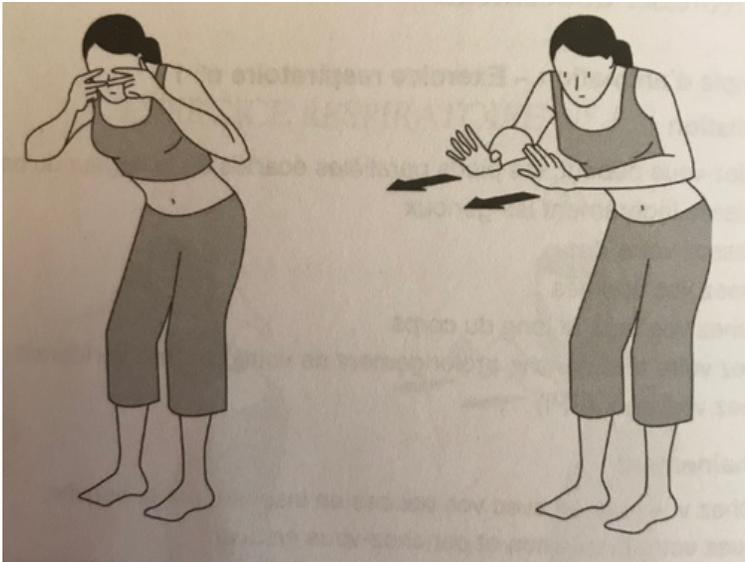


Marilyn MAGNANT 06 06 703 704
41, rue Sainte Claire - 87000 Limoges

SOPHROLOGIE

EXERCICE RESPIRATOIRE N° 2

Enchaînement à faire 3 fois



- 1/ Boucher les oreilles avec les pouces
- 2/ Fermer les yeux avec les index
- 3/ Boucher les narines avec les majeurs
- 4 Inspirer par la bouche
- 5/ Bloquer la respiration
- 6/ Se pencher en avant et faire monter la pression dans le nez
- 7/ Relâcher les bras le long du corps en soufflant par le nez
- 8/ Se redresser doucement