

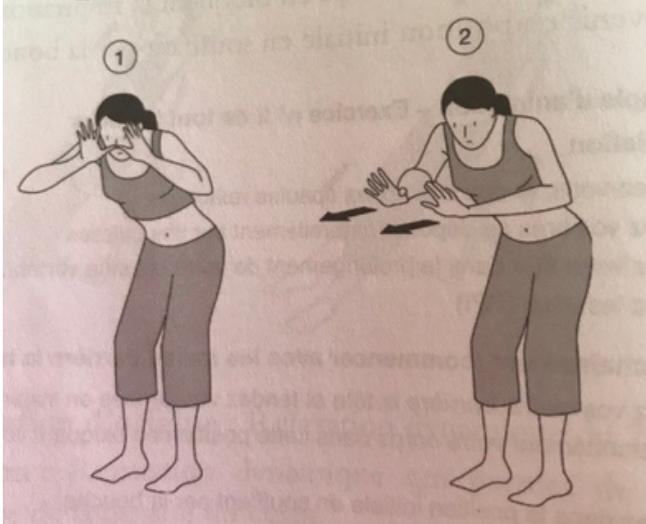


Marilyn MAGNANT 06 06 703 704
41, rue Sainte Claire - 87000 Limoges

SOPHROLOGIE

EXERCICE RESPIRATOIRE N°1

YEUX FERMES



1/ Enchaînement à répéter 3 fois :

- Boucher les narines avec les pouces en inspirant par la bouche
- Bloquer la respiration
- Se pencher en avant et faire monter la pression dans les trompes d'Eustache
- Relâcher les bras le long du corps en soufflant fortement par le nez
- Se redresser doucement