

EXERCICE DE RESPIRATION ABDOMINALE

En **position assise**, pose une main sur ta **poitrine** et l'autre main sur ton **ventre**

Inspire profondément par le **nez** en sentant l'air qui passe à travers tes **poumons**. Expire lentement par la **bouche**

Inspire une **deuxième fois**. Imagine que tu es en train de faire passer l'air dans **ton ventre**. Essaie de voir si tu peux **faire bouger** ton ventre **encore plus** que ta poitrine

Inspire pendant quatre secondes.
Retiens ta respiration pendant quatre secondes en sentant le mouvement de l'air dans **ton ventre**. **Expire** lentement pendant quatre secondes

Répète l'exercice



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Pour en
savoir plus

jack.org/covid