

LA RESPIRATION ABDOMINALE

- OXYGÈNE LE CERVEAU
- ÉLIMINE LES TOXINES
- RELAXE

LA RESPIRATION THORACIQUE

- LIBÈRE LES ÉMOTIONS
- LIBÈRE L'OPPRESSION AU NIVEAU DE LA POITRINE



<https://pixabay.com/es/relajaci%C3%B3n-relax-de-la-ciudad-391656/>

LA DÉTENTE “EXPRESS”

- PERMET DE RELÂCHER LA PRESSION
- PERMET DE LIBÉRER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

- RÉGULE LE STRESS
- RÉÉQUILIBRE LES ÉMOTIONS