

Respiration abdominale | Technique du chocolat chaud

Imagine que tu tiens dans tes mains une tasse de chocolat chaud. Mets tes mains en cercle devant toi, comme si tu tenais la tasse. Tu peux fermer les yeux ou les garder ouverts. Ensuite, prends une grande inspiration par le nez, comme pour respirer l'odeur du chocolat chaud. Puis souffle doucement et longuement par la bouche, comme si tu voulais refroidir le chocolat chaud. Recommence au moins 2 fois et aussi longtemps que tu le souhaites. Cette technique aide à retrouver son calme dans les moments de stress et lors d'émotions intenses.



1/ *Inspire par le nez*

2/ *Expire par la bouche*

3/ *Recommence au moins 2 fois*