

1

RESPIRATION PRANAYAMA



CONSIGNES :

- Place les mains sur ton ventre et respire profondément pour 5 respirations
- À l'inspire, fais entrer doucement l'air par ton nez et dirige-le dans ton ventre, sens-le qui se gonfle comme un ballon
- À l'expire, fais sortir l'air doucement par ton nez en vidant complètement le ballon



Québec 

6

LES SOUPIRES

Respiration, relâchement des tensions



CONSIGNES :

- Respire profondément pour 5 respirations
- À chaque inspire, roule les épaules vers l'avant et soulève-les près des oreilles
- À chaque expire, relâche les épaules en expirant vivement



Québec

12

MAÎTRE POISSON

Torsions du haut du corps



CONSIGNES :

- Assis-toi de biais sur ta chaise avec les mains sur le dossier
- À l'expire, entre en torsion vers le dossier pour aller regarder le plus loin possible derrière toi
- Reste ici pour 5 respirations
- Fais la même chose de l'autre côté



Québec 

24 CŒUR



CONSIGNES :

- Assis-toi avec le dos long et les mains sur les cuisses
- Visualise une boule lumineuse verte sur ton cœur
- Imagine-la grandir à l'inspire et rapetisser à l'expire
- Ce chakra nous aide à être généreux et à avoir des sentiments positifs
- Répète durant 5 respirations



Québec 

33

RÉPÈTE APRÈS MOI

Récitation de mantras



CONSIGNES :

- Respire profondément. Répète le mantra dans ta tête à chaque expire pour 3 respirations
- Mantra 1 : Je suis calme et en contrôle
- Mantra 2 : J'ai tout ce qu'il faut pour réussir
- Mantra 3 : Je suis doux avec moi-même et les autres



Québec 

Coin calme

