



## Respiration centrée sur le coeur

Concentrez votre attention sur la  
zone de votre cœur

Imaginez que votre respiration  
entre et sort de votre cœur

Respirez un peu plus lentement et  
plus profondément que d'habitude.

Inspirez durant 5 secondes  
Expirez durant 5 secondes

Répétez ce cycle de respiration durant  
5 min, 3 fois par jour ou lorsque vous  
vous sentez stressé.