

## La respiration avec la main



### *Bienfaits:*

- ❖ *Pour revenir au moment présent*
- ❖ *Être pleinement présent à sa respiration*
- ❖ *Pour se calmer et se recentrer*
  
- ❖ *Facile à faire pour tous, n'importe où*
- ❖ *Assis confortablement*
- ❖ *Les yeux ouverts ou fermés*

➤ *Faire 5 lentes et profondes respirations en se laissant guider et en suivant les doigts de la main*

*Qu'avez vous ressenti?*

*Au niveau de votre respiration? des sensations le long de vos doigts?  
Des sensations de chaleurs ou de fraîcheurs? Des mouvements?*

### Petit défi:

*Respirez avec la main à chaque fois que vous vous asseyez pour que cela devienne une habitude et prenez un temps pour observer les bienfaits à court, moyen et long terme...*

*\*Avant de respirer consciemment, il peut être nécessaire de devoir vider le trop plein d'énergie...*

