

T'as 5 minutes?

Exercice anti-stress

Inspirer pendant

5 secondes

Expirer pendant

5 secondes

Continuer pendant

5 minutes

C'est un exercice de cohérence cardiaque

Cette technique respiratoire permet de retrouver un état d'équilibre entre la respiration et le cœur.

Une pratique régulière (3 fois par jour) aurait de nombreux bénéfices :

- sur le stress et le niveau de cortisol
 - sur la tension artérielle
 - sur la mémoire
 - sur le sommeil
- et bien d'autres...

Des guides vidéos pour poursuivre
chez soi :

<https://www.coherenceinfo.com/guides-respiratoires/>