

Relaxation – En pause

## Respirer simplement

Cet exercice de respiration est facile et de courte durée. Il peut être effectué en tout lieu, sans recourir à un matériel particulier.

(<http://www.mobilesport.ch/wp->



[content/uploads/2013/04/Atmen\\_1.jpg](#)) Adopter une position (assise ou debout) confortable. Inspirer lentement. Compter jusqu'à cinq, faire une petite pause avec les poumons remplis puis expirer en comptant intérieurement jusqu'à huit. Répéter l'exercice à volonté (par exemple cinq fois à la suite).

[12 exercices de détente \(http://www.mobilesport.ch/wp-](#)

[pdf\)ent/uploads/2013/04/Moyen didactique Relaxation 12 exercices.pdf\)](#)

[Dé de relaxation \(http://www.mobilesport.ch/wp-](#)

[pdf\)ent/uploads/2013/04/Moyen didactique Relaxation De.pdf\)](#)

[Dé de relaxation \(modèle à compléter\) \(http://www.mobilesport.ch/wp-](#)

[pdf\)ent/uploads/2013/04/Moyen didactique Relaxation De modele.pdf\)](#)

Source: [Promotion Santé Suisse \(http://www.promotionsante.ch\)](http://www.promotionsante.ch)