

## **SCRIPT IMPRIMABLE**

### **Respiration lente et profonde**

“Commençons l’exercice de respiration lente et profonde.

Vous pouvez, si cela vous aide, poser une main sur votre ventre pour la sentir monter et descendre. Nous recherchons une respiration abdominale. Inspirez, et sentez votre main monter. Expirez, et sentez votre main redescendre.

Inspirez... Expirez doucement, comme pour faire vaciller la flamme d’une bougie, sans l’éteindre...

Maintenant, inspirez sur 4 temps... 2... 3... 4...

Puis expirez sur 6 temps... 2... 3... 4... 5... 6...

Inspirez... 2... 3... 4...

Expirez... 2... 3... 4... 5... 6...

1... 2... 3... 4...

1... 2... 3... 4... 5... 6...”