

*Une technique simple pour calmer le mental et réguler son état interne.*

- ✦ Inspirer sur 4 temps
- ✦ Rétention d'air (poumons pleins) sur 4 temps
- ✦ Expirer sur 4 temps
- ✦ Rétention d'air (poumons vides) sur 4 temps

🔄 Répéter ce cycle une dizaine de fois et ressentir le calme s'installer. Un vrai reset pour le corps et l'esprit !

