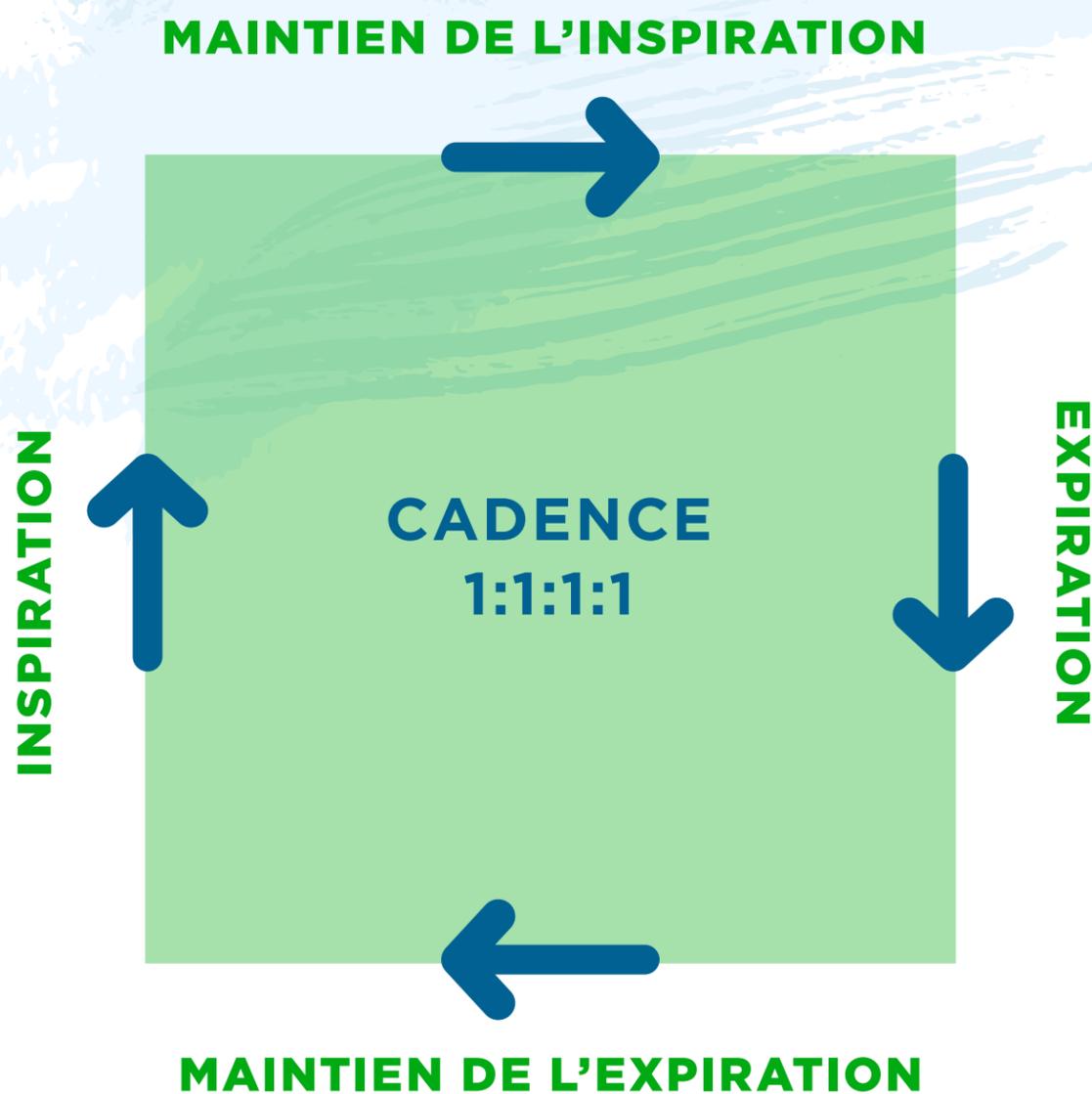


# Respiration en boîte

- Parcourez votre corps et observez les zones de tension
- Prenez une inspiration - 4 secondes
- Retenez votre souffle - 4 secondes
- Expirez - 4 secondes
- Répétez 2 à 3 fois



À utiliser lorsque vous vous sentez dépassé, stressé ou anxieux - cet outil pratique peut vous aider à vous sentir plus calme, moins stressé et plus concentré.