

# LA RESPIRATION CONSCIENTE



## 3 MINUTES en 3 étapes

### 1. PRENDRE CONSCIENCE DE SOI

Que suis-je en  
train de vivre ici  
et maintenant ?

1 min



### 2. SE RECENTRER SUR SA RESPIRATION

Je me concentre  
sur les mouvements  
de ma respiration  
et je les ressens

1 min



### 3. S'OUVRIRE

Je suis attentif à  
l'ensemble de mon  
corps et je le ressens

1 min



Un exercice  
de bien-être  
anti-stress  
à pratiquer plusieurs  
fois par jour



Agir pour  
le Cœur  
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

[www.agirpourlecoeurdesfemmes.com](http://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com)

