

Respiration du bourdonnement de l'abeille



Pourquoi ?

Parce qu'il permet d'expirer lentement, de retrouver son calme et en plus il est très facile à réaliser!

- Installez-vous confortablement, en tailleur (si possible) sinon sur une chaise. Dos bien droit.
- Bouchez-vous les oreilles.
- Fermez les yeux.
- Inspirez profondément par le nez et expirez en produisant une sorte de bourdonnement. "Hummmmm" le plus longtemps possible.

Répétez cet exercice plusieurs fois...

Bonne détente!

