

# respirer aisément

ENTRAÎNEMENT par [© darebee.com](https://darebee.com)



## Bras au-dessus de la tête

- 1) Inspirez profondément;
- 2) Maintenez la respiration en comptant jusqu'à cinq;
- 3) Expirez en comptant jusqu'à cinq.

Répétez 5 fois



## Bras levés

- 1) Inspirez en levant vos bras;
- 2) Expirez en baissant.

Répétez 5 fois



## Talons levés

- 1) Inspirez en levant les talons;
- 2) Maintenez en comptant jusqu'à cinq;
- 3) Expirez en descendant.

Répétez 5 fois



## Étirement des épaules *prenez vos bras derrière*

- 1) Inspirez en étirant vos épaules;
- 2) Maintenez en comptant jusqu'à cinq;
- 3) Expirez en vous relaxant.

Répétez 5 fois