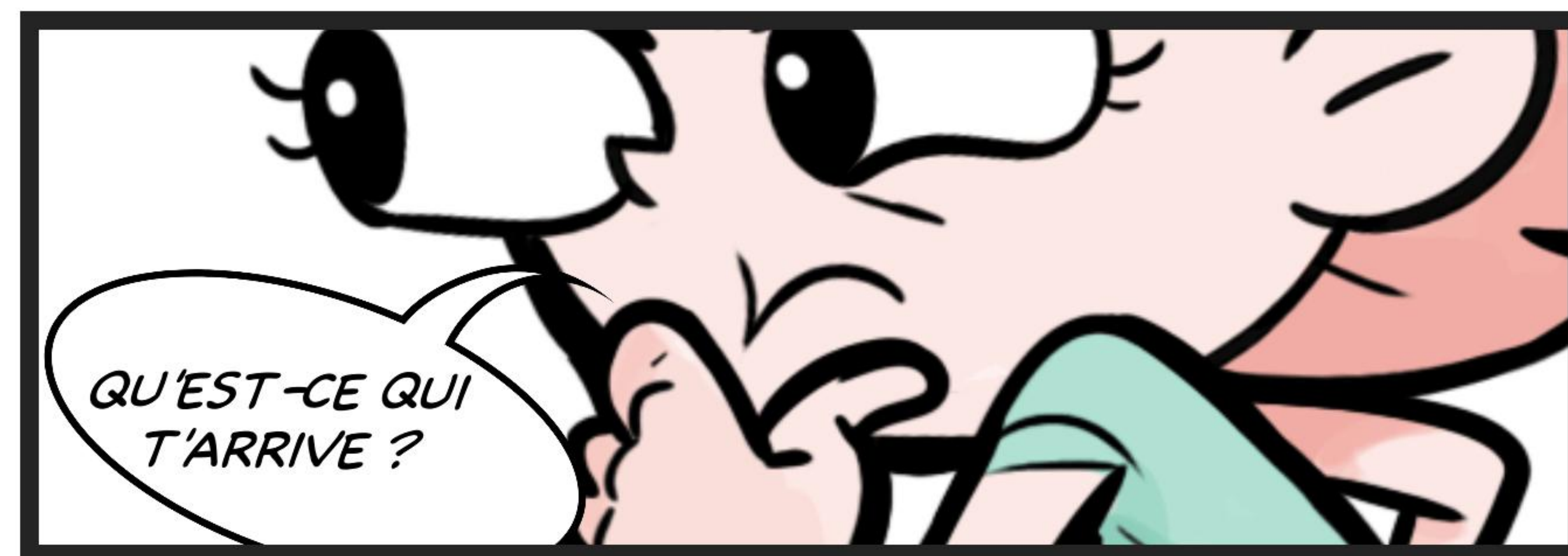
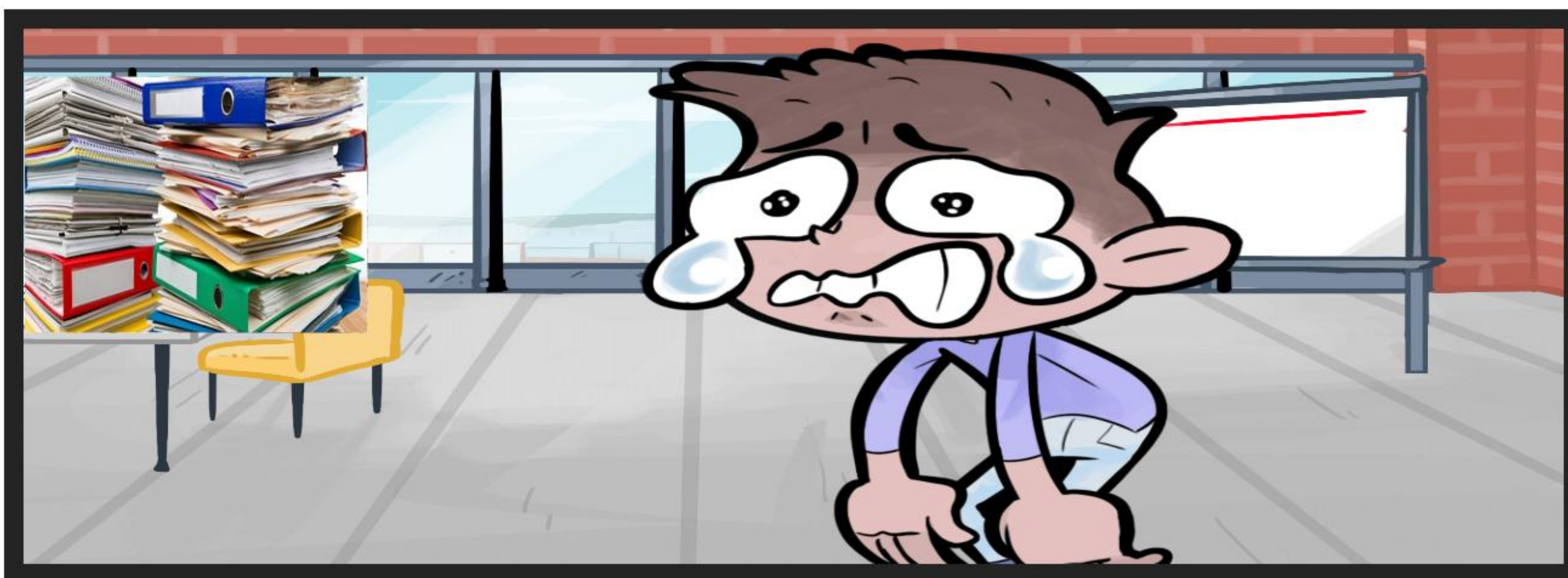




LA RESPIRATION CONTRÔLÉE RÉDUIT RAPIDEMENT LE STRESS ...

... A CHACUN SA TECHNIQUE : LA COHÉRENCE CARDIAQUE, LA RESPIRATION 4-7-8, ...

COHÉRENCE CARDIAQUE :
INSPIRATION 5 SECONDES,
EXPIRATION 5 SECONDES
PENDANT 5 MINUTES

RESPIRATION 4-7-8 :
INSPIRATION 4 SECONDES
RÉTENTION 7 SECONDES
EXPIRATION 8 SECONDES

JE RESPIRE DONC JE SUIS !

