

Relaxation – En pause: Respirer simplement

Cet exercice de respiration est facile et de courte durée. Il peut être effectué en tout lieu, sans recourir à un matériel particulier.



Adopter une position (assise ou debout) confortable. Inspirer lentement. Compter jusqu'à cinq, faire une petite pause avec les poumons remplis puis expirer en comptant intérieurement jusqu'à huit. Répéter l'exercice à volonté (par exemple cinq fois à la suite).

[12 exercices de détente](#) (pdf)

[Dé de relaxation](#) (pdf)

[Dé de relaxation \(modèle à compléter\)](#) (pdf)

Source: [Promotion Santé Suisse](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO