

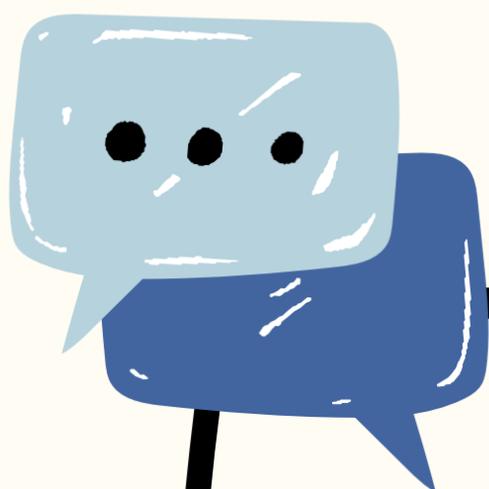
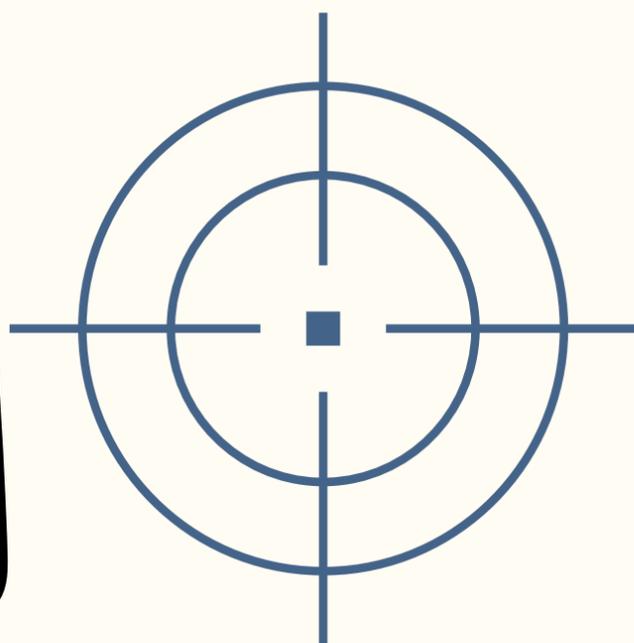
LE SOUPIR PHYSIOLOGIQUE



Le soupir physiologique est un exercice qui permet de revenir rapidement au calme. Il stimule le nerf vague et le système nerveux parasympathique d'où la rapide sensation de relaxation.

IL PERMET DE :

- RÉDUIRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ
- REVENIR AU CALME



- Prenez une longue inspiration par le nez
- A la fin de la première inspiration, prenez une seconde rapide inspiration par le nez
- Expirez longuement par la bouche (au moins deux fois la durée de votre inspiration)
- Recommencez encore 2 ou 3 fois