

Kit #4 – Respiration anti-stress

Kit #4 – Respiration anti-stress

KIT #4

3 exercices de respiration anti-stress

5 minutes par jour pour apaiser votre cœur



Bloom Beyond 40 • Cœur de Femme



1/3 ☐ Cohérence cardiaque

☐☐ 5 minutes • Niveau débutant

☐ Instructions

1. Installez-vous confortablement, dos droit
2. Inspirez par le nez pendant 5 secondes
3. Expirez par la bouche pendant 5 secondes
4. Répétez pendant 5 minutes (30 cycles)
5. Fréquence idéale : 3 fois par jour

☐ QR Code
Audio 5 min

☐ Astuce : Visualisez une vague qui monte et descend

2/3 ☐ Respiration 4-7-8

☐☐ 2 minutes • Niveau intermédiaire

☐ Instructions

1. Expirez complètement par la bouche
2. Inspirez par le nez (4 sec)
3. Retenez votre souffle (7 sec)
4. Expirez lentement (8 sec)
5. Répétez 4 à 8 fois

☐ QR Code
Audio 3 min

☐ Parfait avant de dormir

3/3 ☐ Respiration alternée

☐☐ 3 minutes • Niveau confirmé

☐ Instructions

1. Bouchez la narine droite
2. Inspirez par la gauche (4 sec)
3. Bouchez la gauche, expirez par la droite
4. Inspirez par la droite (4 sec)
5. Bouchez la droite, expirez par la gauche
6. Continuez en alternance 3 minutes

☐ QR Code
Audio 5 min

☐ Idéale pour équilibrer le système nerveux

☐ Kit #4 – Respiration • Bloom Beyond 40

Prenez soin de vous, prenez soin de votre cœur ☐

□ Après clic, choisissez « Enregistrer au format PDF »