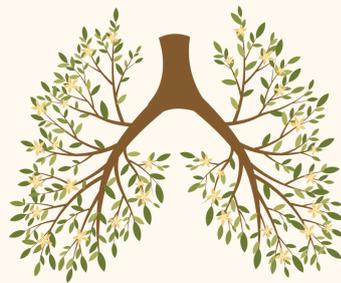


# Il suffit de **RESPIRER**

*Tu veux être plus concentré.e ?  
Et t'as bien 5 minutes ?*

Pour être calme et concentré.e,  
rien de tel que  
la respiration !



*just*  
**BREATHE**

*Voici 2 techniques ultra simples  
et très efficaces !*

# Il suffit de RESPIRER

REPIRATION EN CARRÉ

Durée : 5 minutes

Cette respiration se fait en 4 temps.

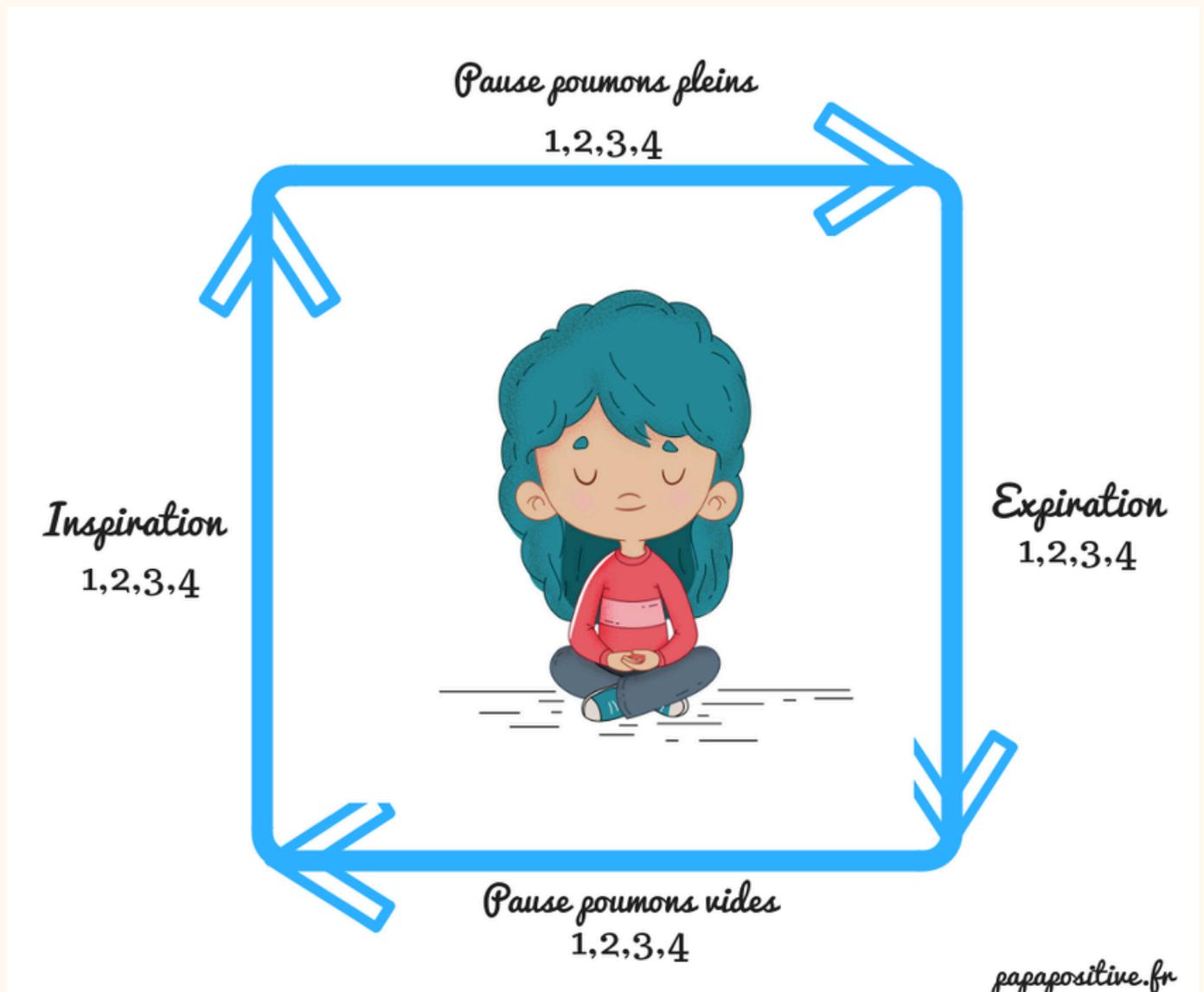
Inspire durant 4 secondes

Bloque ta respiration durant 4 secondes (poumons pleins)

Expire durant 4 secondes

Bloque ta respiration durant 4 secondes (poumons vides)

Et recommence...



# Il suffit de RESPIRER



## REPIRATION BOUGIE

Durée : 5 minutes

Cette respiration aide à canaliser ton énergie et à te concentrer pour faire tes devoirs, par exemple.

- Assieds toi sur ta chaise (avant de commencer à travailler)
- Imagine que tu tiens une bougie allumée dans ta main, devant toi
- Inspire profondément par le nez
- Imagine que tu as une paille entre les lèvres (bouche en "O") et souffle doucement et longuement par la bouche sur la flamme de la bougie

Attention, la bougie ne peut pas s'éteindre.

Fais cet exercice pendant 5 minutes, ou répète le 15x.



Il suffit de

**RESPIRER**



inhale \*  
exhale

The central text is enclosed in a blue hand-drawn rectangular frame. The word 'inhale' is written in blue, and 'exhale' is written in orange. Both words are decorated with small yellow flowers and green leaves. A small black asterisk is positioned to the right of the word 'inhale'.