



Conseil Respiration

Les exercices de respiration favorisent le bien-être.

Il existe de nombreuses façons de respirer, certaines meilleures que d'autres pour stimuler votre vitalité et préserver votre santé.

Voici une technique qui apporte son lot de bienfaits pour la santé.

La respiration carrée :

- Inspirez en comptant jusqu'à 5,
- retenez votre respiration pendant 5 secondes,
- expirez pendant 5 secondes,
- retenez votre respiration pendant 5 secondes,
- puis recommencez.

Respirez de cette façon **pendant 5 minutes**, préférablement les yeux fermés, mais vous pouvez aussi le faire les yeux ouverts.

Qu'est-ce que cela vous apporte en termes de santé et de bien-être ?

- rééquilibre votre métabolisme pendant 4 heures
- élimine l'acidité de votre corps
- rééquilibre votre tension artérielle
- régule votre niveau de cortisol (hormone du stress), de sérotonine (hormone bien-être), et d'ocytocine (hormone de l'amour)
- fournit plus d'oxygène à votre cerveau
- vous permet de mieux gérer vos émotions.

Respirez bien !!