

# LA RESPIRATION CONSCIENTE



## 3 MINUTES en 3 étapes

### 1 PRENDRE CONSCIENCE DE SOI

Que suis-je en  
train de vivre ici  
et maintenant ?

1 min



### 2 SE RECENTRER SUR SA RESPIRATION

Je me concentre  
sur les mouvements  
de ma respiration  
et je les ressens

1 min



1 min

### 3 S'OUVRIR

Je suis attentif à  
l'ensemble de mon  
corps et je le ressens



Un exercice  
de bien-être  
anti-stress  
à pratiquer plusieurs  
fois par jour



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Nord-Pas-de-Calais



Région  
Hauts-de-France

[www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org](http://www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org)  
[www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr](http://www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr)