

# Les techniques respiratoires apaisantes

## Objectifs



- Comprendre en quoi il est nécessaire de bien s'oxygéner ;
- Maîtriser 4 techniques respiratoires.

## Durée



1h

## Contenu



Introduction : qu'est-ce que la respiration abdominale ?

- 1) La respiration alternée
- 2) La cohérence cardiaque (méthode 3.6.5)
- 3) La respiration dite « carrée »

## Public



Tous les personnels

## Supports



- Powerpoint pour l'animation de l'atelier
- Livret individuel