

EXERCICE

Se détendre avant un repas

- 1 S'installer confortablement (assis ou debout) et mettre sa main sur son ventre
- 2 Fermer les yeux, faire le vide et lâcher prise
- 3 Inspirer lentement par le nez, laisser l'air gonfler le ventre et compter jusqu'à 3
- 4 Expirer lentement par le nez en comptant jusqu'à 3
- 5 Renouveler autant de fois que nécessaire jusqu'à ressentir de la détente
- 6 Si besoin, écouter une musique d'ambiance douce (jazz ou classique) pendant le repas