

# LA RESPIRATION

## Inspir – Expir

Ces documents vous sont adressés dans le cadre des Masterclasses  
Ne pas les diffuser et les garder pour votre usage personnel.  
Tous droits réservés et toute reproduction interdite sans accord préalable et/ou mention de l'auteur.  
©nathalieriesen.com



# La manière dont vous respirez reflète qui vous êtes

Ces documents vous sont adressés dans le cadre des Masterclasses  
Ne pas les diffuser et les garder pour votre usage personnel.  
Tous droits réservés et toute reproduction interdite sans accord préalable et/ou mention de l'auteur.  
©nathalieriesen.com



# LA RESPIRATION TRADUIT :

VOS ETATS D'ÂMES

VOS STRESS

VOS PEURS

VOS ANGOISSES

VOS JOIES

VOS EXCITATIONS

VOTRE CALME

Ces documents vous sont adressés dans le cadre des Masterclasses  
Ne pas les diffuser et les garder pour votre usage personnel.  
Tous droits réservés et toute reproduction interdite sans accord préalable et/ou mention de l'auteur.  
©nathalieriesen.com



UN MOUVEMENT D'INSPIR ET  
D'EXPIR EST ESTIMÉ À  
4 SECONDES EN MOYENNE