



# La respiration bedon

1



Choisis une peluche.

2



Installe-toi sur le dos, dans un coin tranquille.

3



Dépose la peluche sur ton ventre.

4



Inspire : fais monter ta peluche vers le plafond en faisant entrer de l'air par ton nez pour gonfler ton ventre.



5



Expire : fais descendre ta peluche vers toi en faisant sortir l'air par ton nez pour dégonfler ton ventre.

