

# PowerBreath

L'exercice pour calmer ton système nerveux

## 1. Installe-toi

Assis ou allongé, dans un endroit calme. Les pieds au sol.

## 2. Inspire 4 secondes

Par le nez. Doucement.  
Sans forcer.

## 3. Expire 6 secondes

Par la bouche, comme si tu soufflais dans une paille. Long, régulier.

## 4. Répète ce rythme

Pendant 5 minutes.

## ✿ 5. Deux fois par jour

Le matin, pour démarrer centré.  
Le soir, pour débrancher en douceur.