



LA RESPIRATION EN COULEUR

Trouvez un endroit calme et asseyez-vous confortablement.

Fermez les yeux et imaginez que votre respiration est une couleur.

En inspirant, visualisez la couleur qui remplit votre corps.

En expirant, imaginez que vous évacuez tout stress ou toute négativité sous la forme d'une couleur différente ou d'un nuage sombre.

Répétez l'exercice.

Cette technique combine la visualisation et la respiration profonde pour favoriser la relaxation et la clarté mentale.

