



être aidé
pour aider

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT
DES AIDANTS FAMILIAUX

Retrouver de l'énergie

Un programme piloté par Calyxis et co-construit
avec des aidants pour la Nouvelle-Aquitaine.



Il est soutenu financièrement par



Respiration en rectangle



Objectifs :

- retrouver de l'énergie

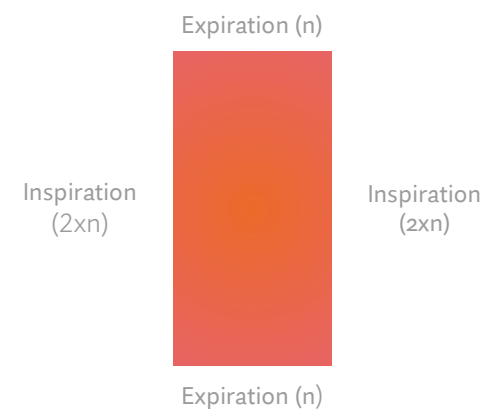
Position : assise – allongée - debout

Pratique :

- prendre une longue inspiration par le nez
- puis faire une expiration rapide par la bouche.

Nous allons doubler le temps d'inspiration.

>> A faire 5 fois.



(n) = temps à l'inspire et à l'expire à l'instant (t)

Activité à faire

- ✓ Seul
- ✓ Ensemble

Liens vers les vidéos et/ou applications

Vidéo
[RespiRelax+](#) (dynamisant)
[Respirotec](#) (équilibre tonic)