



être aidé
pour aider

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT
DES AIDANTS FAMILIAUX

Retrouver son équilibre émotionnel

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



Il est soutenu financièrement par



Cohérence cardiaque



Objectifs :

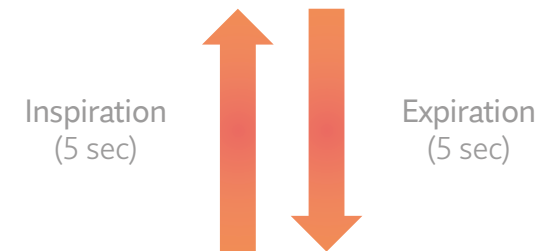
- diminution de la sensation de stress
- prise de distance et lâcher prise
- équilibre émotionnel
- amélioration de la capacité d'écoute et de présence.

Position : assise – allongée - debout

Pratique :

- respirer lentement et amplement au rythme de 5 secondes à l'inspire et 5 secondes à l'expire en évitant d'être en respiration complète.

>> A faire pendant 3 à 5 minutes



La règle du 365 :

- 3 fois par jour
- 6 respirations par minute
- pendant 5 minutes

Liens vers les vidéos et/ou applications

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

Activité à faire

- ✓ Seul
- ✓ Ensemble