DÉFI-SANTÉ (Feu)



**Je pratique
la cohérence cardiaque
pour retrouver
mon calme,
5 minutes par jour.**

- Pratique 5 minutes de cohérence cardiaque pour retrouver ton calme.
- Assieds-toi confortablement, une main sur le cœur, l'autre sur le ventre.
- Inspire 5 secondes, expire 5 secondes, sans retenir ton souffle ni forcer. Continue pendant 5 minutes.
- Imagine une couleur apaisante traversant ton cœur jusqu'au ventre. En expirant, visualise tes tensions qui s'éloignent.
- Évalue ton stress de 0 à 10 avant et après.