Quelques bénéfices reportés en classe

Une pratique de Respiration Consciente intégrée dans une classe:

- Apporte clarté et concentration
- Aide à se recentrer et à se rééquilibrer
- Augmente l'estime de soi
- Renforce la cohésion dans la classe
- Diminue les harcèlements
- Réduit le stress, les préoccupations et les angoisses
- Augmente la facilité de lecture et le rendement scolaire
- Renforce le système immunitaire
- Normalise le rythme cardiaque
- Réduit la tension artérielle
- Augmente les niveaux d'endorphine

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal

Comment intégrer la Respiration Consciente en Classe

- Tous les jours 2-5 minutes selon votre temps
- Début de matinée
- Après la récréation
- Ou pour calmer/dynamiser les élèves

© 2019 Sophie Lefèvre - Breathe & Heal