

Fiche Pranayama – Exercices (10 minutes)

Objectif : calmer le mental et réguler le stress.

Programme :

- **2 minutes** — Respiration lente : inspire 4 secondes / expire 6 secondes.
- **4 minutes** — Nadi Shodhana (respiration alternée, sans rétention).
- **2 minutes** — Sama Vritti (respiration carrée 4-4-4-4) ou version douce 4-0-4-0.
- **2 minutes** — Bhramari (respiration de l'abeille).

Note importante : en cas de vertiges, revenez immédiatement à une respiration normale et raccourcissez la séance.