

## RESPIRE

Bien respirer, c'est une manière de se sentir bien dans son corps.

### Inspiration



### Expiration



Quand on inspire profondément, l'air entre par notre nez ou notre bouche et remplit nos poumons, on sent notre poitrine qui s'élargit et même notre ventre qui gonfle comme un ballon.

Quand on expire jusqu'au bout, l'air sort de notre corps et ça fait comme si le ballon se dégonflait. Ça détend tous les muscles du corps.

On essaie ensemble ? **Suis du doigt les piquants du hérisson en respirant profondément.** Tu peux faire une petite pause entre chaque inspiration et chaque expiration.

