

# Respiration Montgolfière



# Respiration Montgolfière

Asseyez-vous confortablement  
avec votre enfant, face à face.

Expliquez-lui que vous allez faire  
gonfler une "montgolfière" en  
respirant profondément.



Demandez à votre enfant de  
placer ses mains sur son ventre.



Ensemble, inspirez lentement par  
le nez en gonflant le ventre,  
comme si vous remplissiez une  
montgolfière d'air.





Puis, expirez doucement par la bouche,  
en dégonflant le ventre,  
et imaginez que la montgolfière  
s'élève doucement dans le ciel.



Répétez cette respiration 5 à 10  
fois, en prenant le temps de  
sentir le calme s'installer.

