



**Vidéo courte  
disponible  
à tout moment**



**Tout public**



**4 min 28 s**

## Technique de respiration au quotidien

**Compétence visée : Adopter les bienfaits de la respiration**

### Objectifs :

- Offrir à vos équipes un programme de coaching bien-être pour retrouver le peps et prendre de bonnes habitudes dans le travail
- Remettre en énergie tous vos salariés grâce à la respiration

### Contenu :

- Ce qu'apporte les techniques de respiration
- Les situations pas tout à fait « respifriendly »
- Expérimentation d'une technique de respiration en autonomie : la respiration au carré
- Introduction à une autre technique de respiration