



Exercices de respiration et de relaxation

Des exercices simples, soigneusement sélectionnés et divisés en 4 groupes: respiration, conscience, force et visualisation.

Avec des conseils d'utilisation pour les plaintes courantes.

A la portée de tous, conçu pour le téléchargement sur smartphone ou ordinateur.

GRATUIT
WWW.CARE4REFUGEES.ORG

**Pour les
demandeurs
d'asile et les
réfugiés**

**Pour les
praticiens, les
accompagnateurs
et les bénévoles**

12 exercices

En 10 langues

Textes et audios

CONTACT

team@care4refugees.org