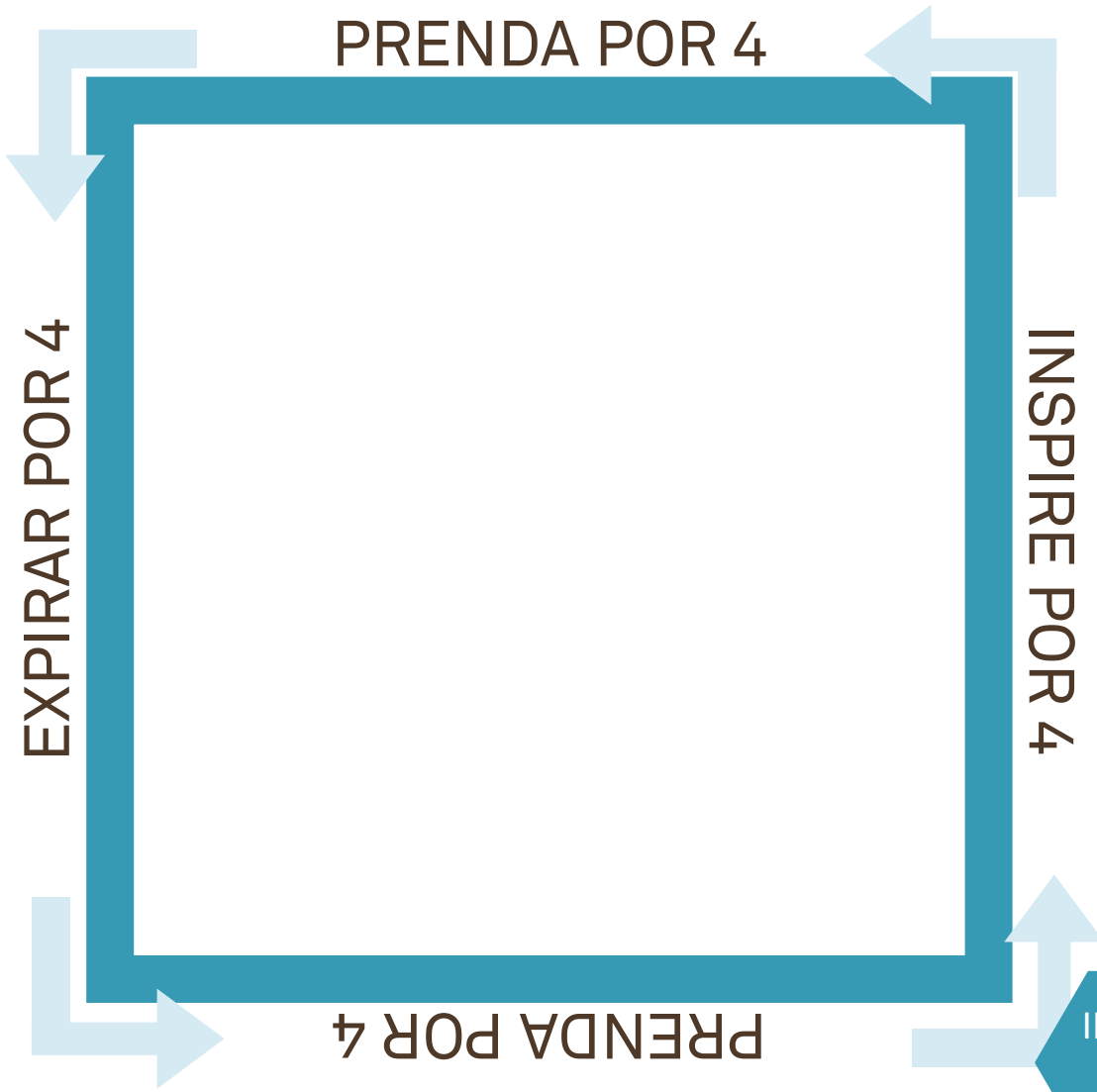
Exercicio de respiracao quadrada

Instrucoes

- Comece no canto inferior direito do quadrado
- Inspire por quatro contagens enquanto traça o primeiro lado do quadrado
- Prenda a respiração durante quatro tempos enquanto traça o segundo lado do quadrado
- Expire por quatro contagens enquanto traça o terceiro lado do quadrado
- Prenda a respiração durante quatro tempos enquanto traça o lado final do quadrado.
- Acabou de completar uma respiração profunda!



NORFOLK & SUFFOLK ASSISTEN-CIA AS VITIMAS