

# Jeûne & Bien être #4

## Respiration

Nous savons tous que jeûner procure un grand bien à notre corps, mais il faut aussi savoir qu'il est bénéfique pour détendre et apaiser notre esprit. Pour ce faire, [Gérard Dubaille](#) du [Cabinet Le Phénix des Eaux Calmes](#), nous donne trois techniques de respiration à faire pendant le jeûne, mais aussi en dehors. □

<https://www.facebook.com/urbanstreetreporters/videos/1037461043069125/?t=31>