

# Ejercicios de respiración:

## **Respiración abdominal**

Inhale lenta y profundamente por la nariz y, luego, exhale completamente por la boca como si estuviera soplando burbujas.

## **Respiración con labios fruncidos**

Inhale lentamente por la nariz con la boca cerrada y, luego, exhale por la boca con los labios fruncidos (como si estuviera haciendo sonar un silbato).

Su actividad de bienestar

## **Relájese y respire**

Pruebe un ejercicio de respiración profunda para liberar tensiones y relajarse. Quizás quiera probar diferentes momentos del día para ver cuándo estos ejercicios son más efectivos para usted.



**Gallagher**

Insurance | Risk Management | Consulting