Modvita

Suivi du domaine 2 : « Souffle »

Date	Principal objectif	Ce qui a marché	Ce qui n’a pas marché
Ex : le jj/mm/aaaa	*Je renforce les muscles respiratoires : exercice de respiration par une narine.*	*J’ai réussi à trouver cinq minutes pour me poser et respirer. J’ai l’impression de faire quelque chose de positif pour mon apnée du sommeil.*	*Ce n’est pas facile à faire en étant constamment dérangé par les enfants autour. En même temps, ça donne l’impression de manquer d’air.*