

TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

 3 SEGUNDOS
INSPIRAR (nariz)



EXPIRAR (boca)
 3 SEGUNDOS



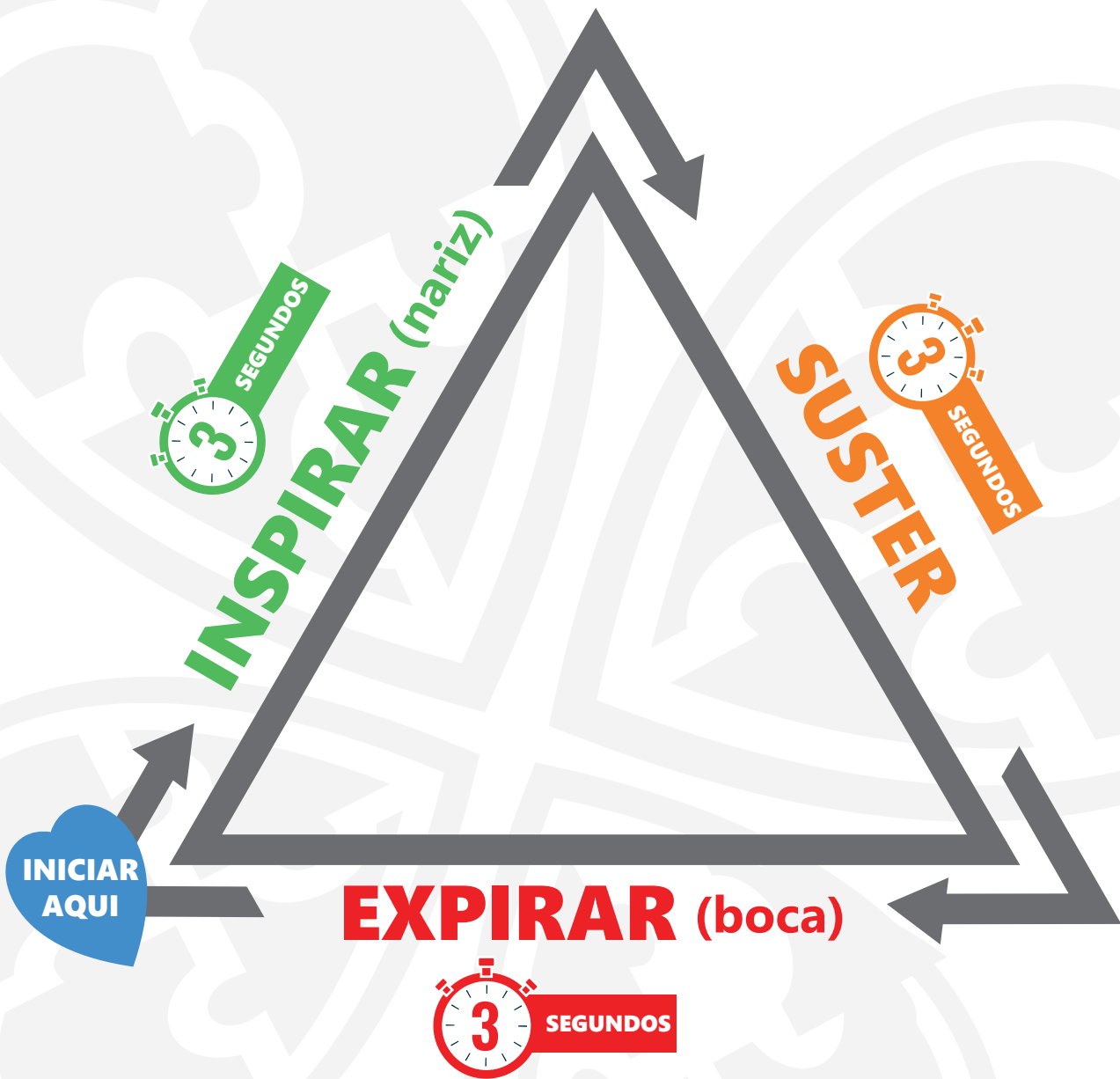
 3 SEGUNDOS

SUSTER



**INICIAR
AQUI**

RESPIRAÇÃO EM 3



REPETIR 5 VEZES
(de forma evolutiva)

RESPIRAÇÃO EM 4



INICIAR
AQUI

INSPIRAR (nariz)



SUSTER



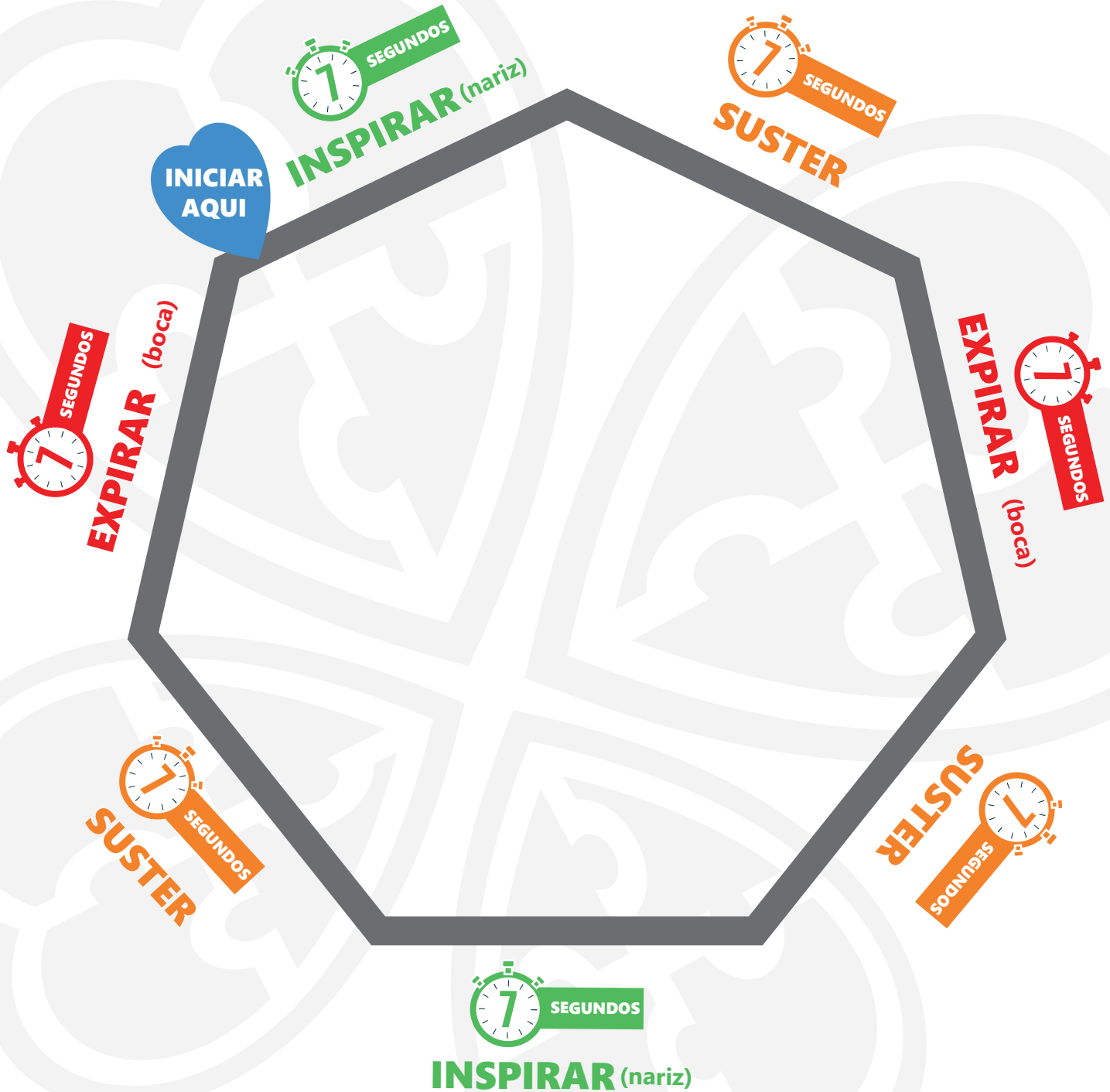
SUSTER

EXPIRAR (boca)



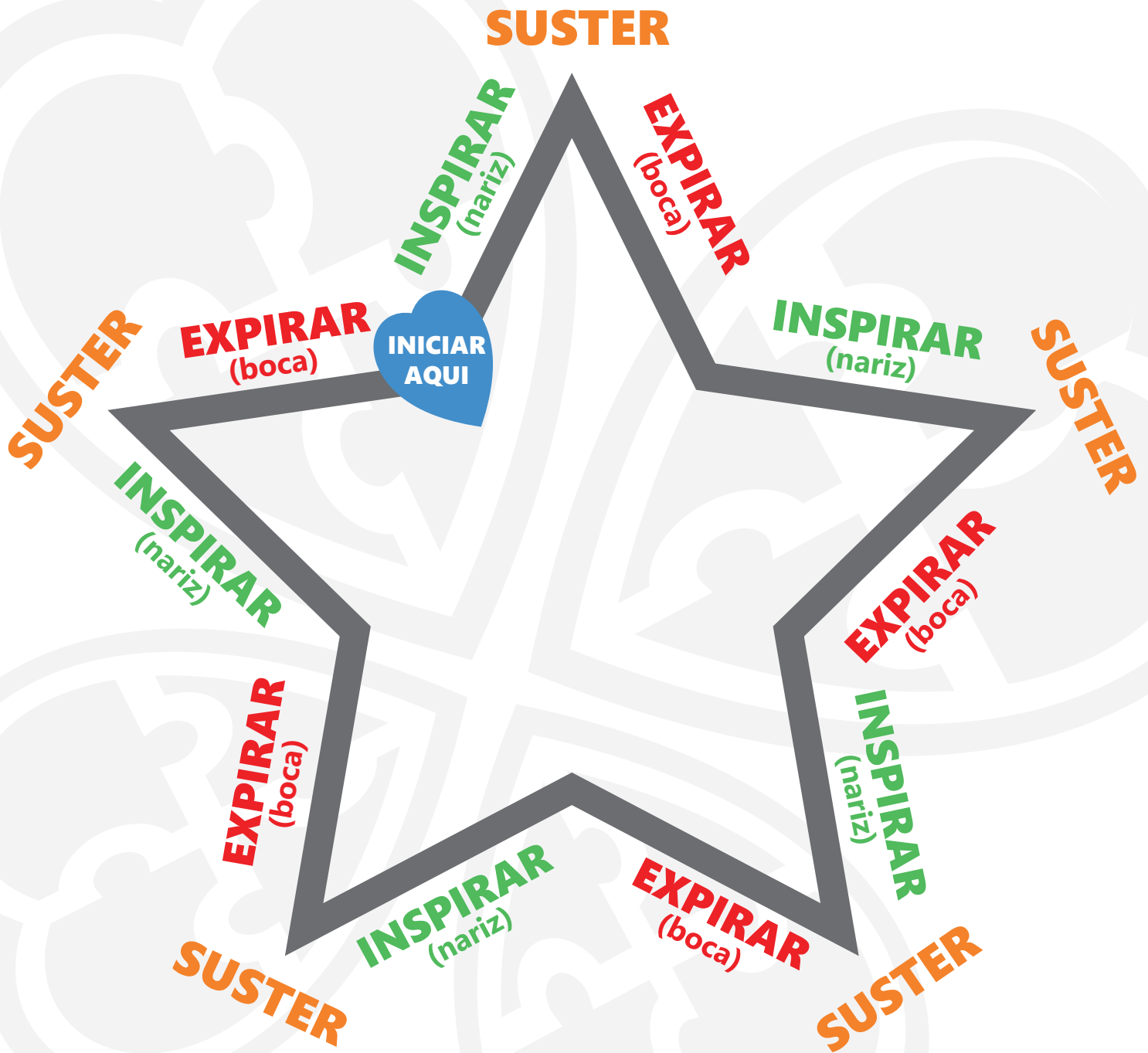
REPETIR 5 VEZES
(de forma evolutiva)

RESPIRAÇÃO EM 7



REPETIR 5 VEZES
(de forma evolutiva)

RESPIRAÇÃO EM ESTRELA



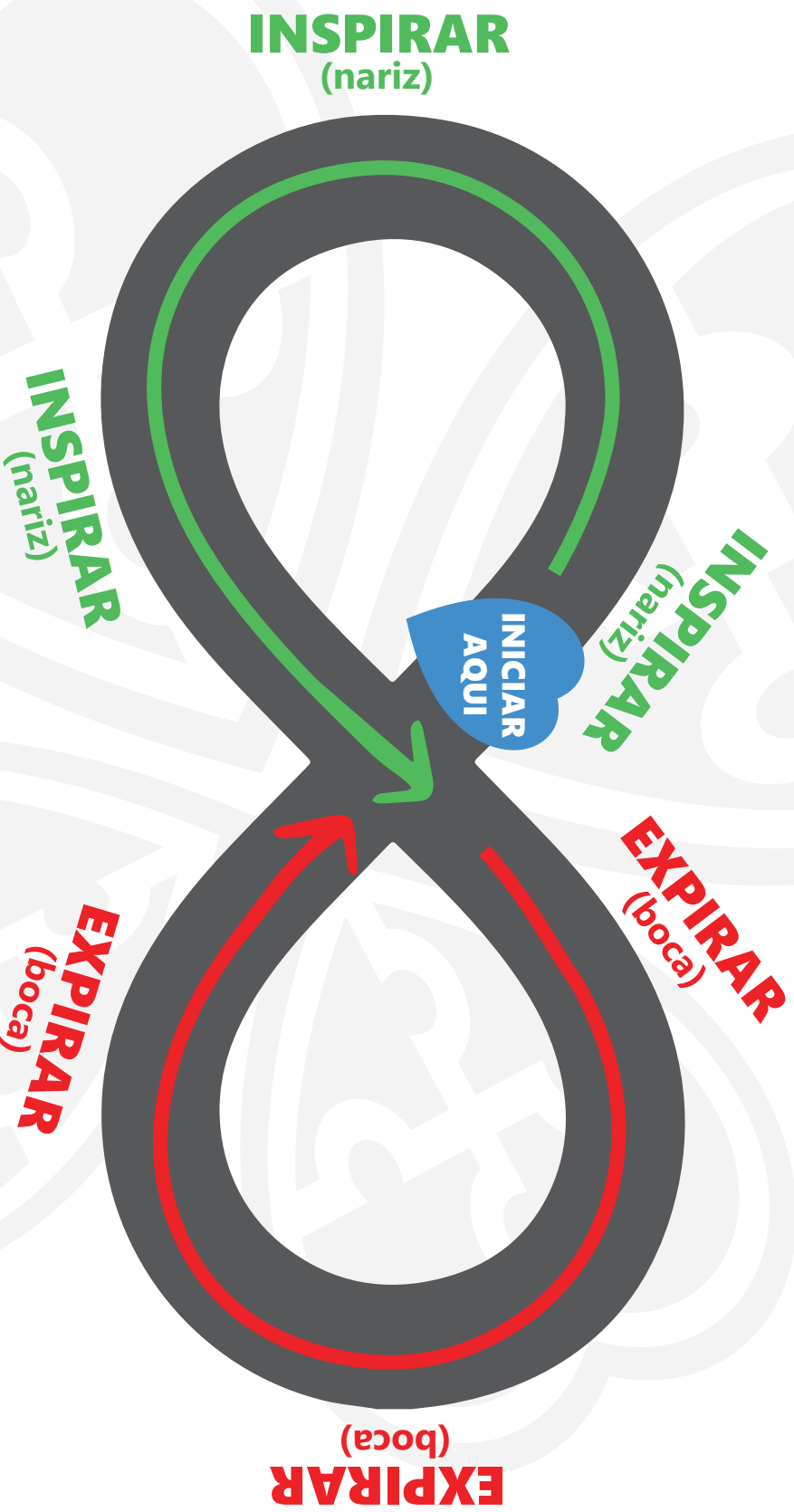
REPETIR 5 VEZES
(de forma evolutiva)



PARA[®]
Projeto de Apoio e Recursos para o Autismo

associacaopara.com
facebook/para.autismo
info@associacaopara.com

RESPIRAÇÃO DO INFINITO



INSPIRAR
(nariz)

INSPIRAR
(nariz)

INSPIRAR
(nariz)

EXPIRAR
(boca)

EXPIRAR
(boca)

EXPIRAR
(boca)



PARA[®]

Projeto de Apoio e Recursos para o Autismo

associacaopara.com
facebook/para.autismo
info@associacaopara.com

REPETIR 5 VEZES
(de forma evolutiva)