

GUIDE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

ROUTINE YOGA SUR CHAISE

POUR LES TRAVAILLEURS DE BUREAU

PAR JEROME BESSET
@SOLARSTEPSYOGA



- **Introduction**

Bienvenue dans votre ebook "Routine de Yoga sur Chaise" ! Ici, vous découvrirez des moyens simples et efficaces pour prendre soin de votre corps tout en travaillant depuis votre bureau. Ce guide vous propose une séquence de yoga sur chaise que vous pouvez facilement intégrer dans votre routine.

- **L'Impact du travail assis**

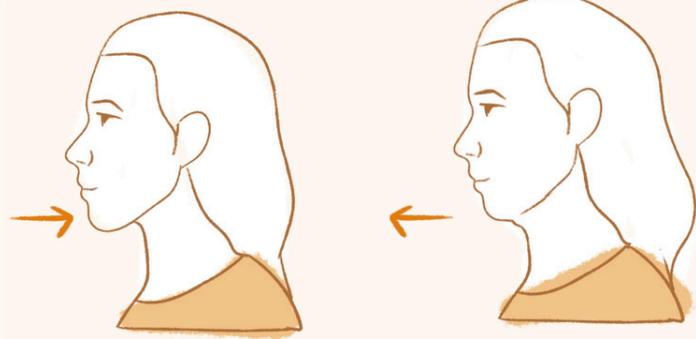
81 % des télétravailleurs finissent par souffrir de troubles musculo-squelettiques. Tensions dans les épaules, douleurs lombaires et hanches raides sont fréquentes. Pourquoi ? Tout simplement parce que rester assis trop longtemps déséquilibre le corps : les muscles avant s'affaiblissent et se raccourcissent, tandis que ceux à l'arrière sont trop sollicités.

- **Que faire ?**

Prendre des pauses régulières, avoir un poste de travail ergonomique et bouger tout au long de la journée sont essentiels pour votre bien-être. Des activités comme le yoga sur chaise peuvent aider à réduire les douleurs, améliorer la flexibilité et booster votre énergie — ce qui se traduit souvent par une meilleure productivité et concentration au travail.

Voici votre routine de yoga sur chaise !





★ Mouvements de menton:

1. Asseyez-vous droit(e), regardez droit devant vous avec les oreilles alignées sur les épaules.
2. Rentrez lentement le menton et la tête vers l'arrière (vous pouvez utiliser vos doigts pour aider le mouvement). Vous devriez sentir un étirement à la base de la tête et en haut du cou.
3. Maintenez la position pendant 5 secondes.
4. Répétez jusqu'à 10 fois.

* Zone ciblée : **Cou**



★ Bras en cactus :

1. Asseyez-vous droit(e).
2. Inspirez, soulevez légèrement le menton, levez les bras en formant des angles de 90° avec les coudes.
3. Expirez, abaissez les coudes en serrant les omoplates.
4. Inspirez et ramenez les bras dans la position de départ à 90°. Essayez de rendre vos inspirations et expirations aussi longues que possible.

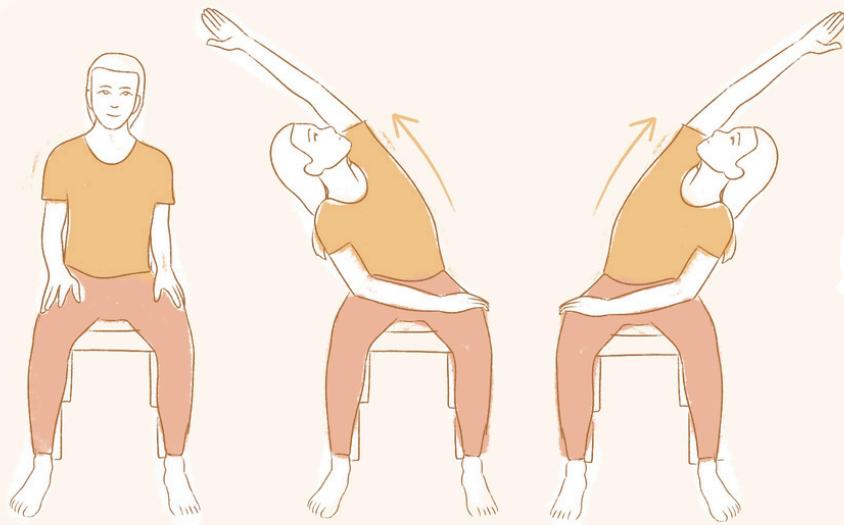
* Zone ciblée : **Haut du dos**



★ Chat et Vache :

1. Asseyez-vous droit(e), les mains sur les genoux.
2. Inspirez, levez le menton, ouvrez les épaules et poussez le torse vers l'avant, créant une courbe dans votre dos.
3. Expirez, rentrez le menton vers la poitrine et arrondissez le dos.
4. Répétez ces deux mouvements à votre propre rythme, en suivant votre respiration, jusqu'à 10 fois.

* Zone ciblée : **Dos**



★ Étirement latéral

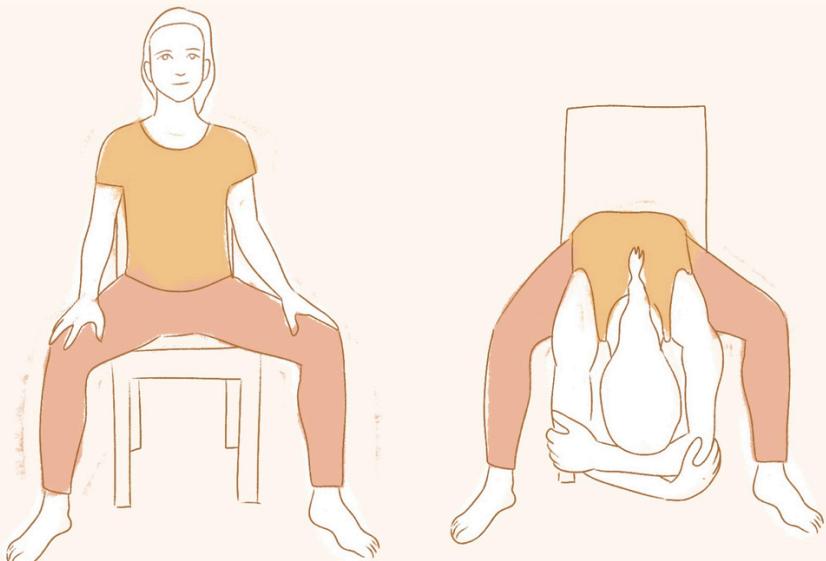
1. Asseyez-vous droit(e), écartez légèrement les jambes.
2. Placez votre main droite sur votre genou gauche.
3. Inspirez, levez la main gauche.
4. Expirez, penchez-vous du côté droit en regardant votre main. Utilisez votre coude droit sur votre cuisse droite pour vous soutenir.
5. Inspirez, revenez à la position de départ.
6. Répétez de l'autre côté.

* Zone ciblée : **Côtés**

★ Flexion avant

1. Asseyez-vous droit(e), les mains sur les cuisses.
2. Écartez largement les jambes.
3. Inspirez, soulevez légèrement la poitrine tout en gardant la colonne vertébrale droite.
4. Expirez, penchez-vous lentement vers l'avant, commencez le mouvement par le bas du dos, puis le haut du dos, le cou, et enfin la tête.

* Zone ciblée : **Bas du dos**



🌟 **Et voilà !**

Une fois votre pratique terminée, prenez un moment pour respirer profondément et calmer votre esprit avant de retourner au travail. Rapide, simple et efficace — tout ce dont vous avez besoin pour vous sentir bien et concentré(e).

🌟 **Vous en voulez plus ?**

Envie d'avoir un impact plus grand sur le bien-être de votre équipe ? Planifiez un appel découverte gratuit et discutons des objectifs de votre entreprise. Ensemble, nous explorerons comment le yoga sur chaise et d'autres initiatives bien-être peuvent profiter à vos employés et votre organisation.

**RÉSERVEZ
UN APPEL GRATUIT**

