

JOURNÉE QVCT EMERIA

MÉDITATION SUR COUSSIN ERGONOMIQUE

Apprenez à relâcher le stress et à vous recentrer



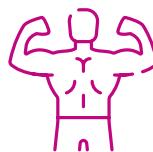
Réduction des douleurs dorsales et des tensions musculaires

Grâce à un soutien adapté, les coussins ergonomiques permettent de maintenir une posture confortable et d'éviter les douleurs liées à une position prolongée.



Amélioration de l'équilibre et du tonus musculaire

En favorisant une posture droite et stable, ces coussins stimulent les muscles du tronc et renforcent l'équilibre corporel.



Sérénité et relaxation au quotidien

La méditation associée à un bon support ergonomique aide à réduire le stress et procure une sensation de bien-être profond.



Posture plus dynamique et concentration améliorée au travail

En adoptant une assise ergonomique, vous réduisez la fatigue physique et mentale. Cela améliore votre productivité et votre capacité à rester concentré.



OPTIMISEZ VOTRE ATTENTION

L'attention est un filtre essentiel qui aide votre cerveau à prioriser l'important et à ignorer les distractions. Pourtant, les interruptions modernes compliquent la concentration.

Bonne nouvelle ! Avec quelques pratiques simples, vous pouvez entraîner votre cerveau à mieux se focaliser.



Bulles d'attention

Concentrez-vous sur une tâche pendant 5 à 20 minutes sans distraction.



Fractionnez vos tâches

Divisez les grandes missions en petites étapes.



Méditation rapide

Prenez 2 à 5 minutes pour vous concentrer sur votre respiration.



Limitez les distractions numériques

Désactivez les notifications et organisez vos plages horaires.



Créez un environnement calme

Un espace organisé et des moments productifs optimisent votre attention et votre efficacité.

ASTUCE



Un cerveau attentif est plus performant et apaisé.

Intégrer ces pratiques progressivement à votre routine.

MAÎTRISEZ VOTRE RESPIRATION POUR PLUS DE CALME

La respiration est un outil puissant pour l'oxygénation et la relaxation. Bien que automatique, elle peut être régulée pour réduire le stress et améliorer le calme mental.



Respiration 3D

Élargissez votre cage thoracique dans toutes ses dimensions.



Cohérence cardiaque

Inspirez et expirez en 5 secondes pendant 1 à 5 minutes.



Respiration alternée

Alternez inspiration et expiration entre les narines pour plus d'équilibre mental.

RAPPELEZ-VOUS

Votre respiration est un allié disponible en permanence pour calmer votre esprit et recharger votre énergie.

Quelques minutes par jour suffisent pour en ressentir les bienfaits.