

# JOURNÉE QVCT EMERIA

## YOGA SUR CHAISE

Découvrez des postures simples pour vous détendre au bureau.

### Amélioration de la posture et prévention des douleurs liées à la sédentarité

Le yoga sur chaise aide à corriger les mauvaises postures, réduisant les tensions dans le dos et les épaules tout en prévenant les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).



### Réduction du stress et des tensions accumulées

Les exercices de respiration et de relaxation diminuent l'anxiété et renforcent le bien-être mental, même en pleine journée de travail.

### Plus de souplesse et de tonus musculaire

Les mouvements doux améliorent la flexibilité et renforcent les muscles, tout en favorisant une circulation sanguine plus efficace.

### Soutien digestif et confort

Certaines postures activent le système digestif, aidant à réduire l'inconfort lié à une position assise prolongée.

### Énergie et bien-être au quotidien

Des pauses yoga régulières stimulent l'énergie, réduisent la fatigue et maintiennent une posture dynamique tout au long de la journée.

# KANDA YOGA

Une Pause Bien-Être au Travail en 15 Minutes

Le Kanda Yoga, spécialement conçu pour le monde professionnel, propose des exercices simples à pratiquer sur chaise ou debout.

Cette méthode allie mouvements, respiration et recentrage pour favoriser une santé globale (mentale, physique et sociale) en un temps limité.

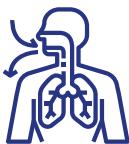


## 1 Pranayama Respiration au carré (4 minutes)

**Position :** Asseyez-vous confortablement, pieds au sol, dos droit.

**Exercice :** Inspirez 4 secondes, maintenez votre respiration 4 secondes, expirez 4 secondes, puis maintenez encore 4 secondes.

**Répétition :** 5 cycles complets pour apaiser le mental et améliorer la concentration.



## 3 Ouverture thoracique Posture « bras de cactus » (2 minutes)

**Position :** Dos droit, bras à hauteur des épaules, coudes pliés à 90°.

**Exercice :** Inspirez en ouvrant la poitrine, rapprochez les omoplates. Expirez en ramenant les avant-bras vers l'avant, enrroulez légèrement le haut du dos.

**Répétition :** 5 cycles respiratoires pour dynamiser le haut du corps.



## 2 Étirements pour prévenir les TMS (6 minutes)

**Poignets et avant-bras :**

Paumes vers le bas : Appuyez doucement sur la table, maintenez 15 secondes, relâchez.

Paumes vers le haut : Retournez vos mains, doigts pointant vers vous, étirez doucement.

**Triceps et épaules :**

Étirez un bras devant la poitrine (30 secondes par côté).

Étirez le triceps avec une main derrière la tête, coude vers le plafond (30 secondes par côté).

**Nuque et cou :**

Inclinez la tête vers la poitrine, puis sur chaque côté (15 secondes par position).  
Respirez lentement tout au long des étirements.



## 4 Body Scan Recentrage (3 minutes)

**Position :** Asseyez-vous, fermez les yeux, mains sur les cuisses.

**Exercice :** Parcourez mentalement chaque partie de votre corps, des pieds à la tête, et relâchez les tensions à chaque expiration.



## ASTUCE



Intégrez ces exercices simples dans votre journée pour **réduire le stress, prévenir les tensions musculaires et améliorer votre concentration** au travail.