

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, enroulez 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.