

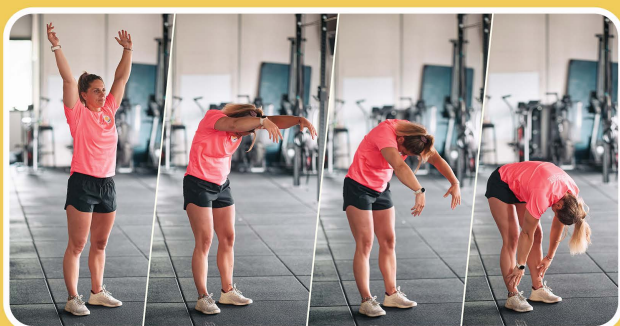
LE MOUVEMENT CORPOREL

UN RITUEL POUR DÉMARRER, UN RITUEL POUR DÉCROCHER

OBJECTIF - ACTIVER VOTRE ÉNERGIE, AVANT D'ACTIVER VOS SOINS
- 3 MINUTES POUR BIEN DÉMARRER SA NUIT AU TRAVAIL

ROUTINE DE 4 MOUVEMENTS (ENCHAÎNÉS, 45 SEC CHACUN + 15 SEC DE TRANSITION)

1.



JEFFERSON CURL (45 SEC)

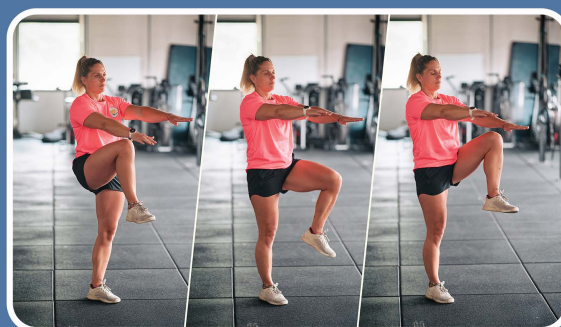
Inspirez en levant les bras au ciel, expirez en abaissant les bras et en enroulez le dos, Ensuite déroulez en inspirant et expirez en enroulant ...

Objectif : Oxygénation + Recentrage

MONTÉES DE GENOUX DYNAMIQUES (45 SEC)

Placez-vous debout, montez les genoux à hauteur de hanches, en rythme. Bras actifs, posture droite.

Objectif : Stimule le cœur et échauffe les jambes



2.

3.



AIR SQUAT (45 SEC)

Pieds largeur d'épaules, fessiers vers l'arrière, dos gainé, poids sur les talons, genoux vers l'extérieur. Bloquez en descendant, soufflez en remontant.

Objectif : Mobilise les grandes chaînes musculaires + Cardio

PRESS (45 SEC)

En soufflant, poussez les paumes de mains vers le ciel et engagez la tête entre les épaules. Inspirez en redescendant.

Objectif : Mobilisation épaule + Dos



4.



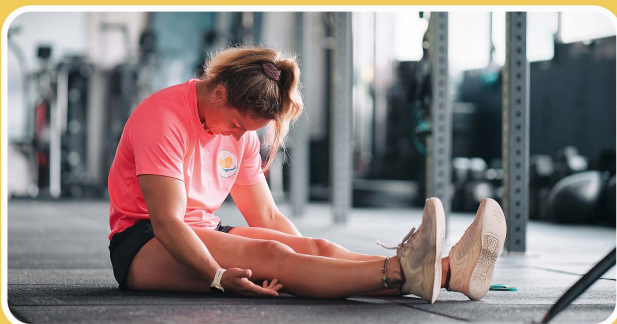
"JE ME CONNECTE À MES SENSATIONS.
CHAQUE RÉPÉTITION REND LA ROUTINE PLUS PUISSANTE.
J'INSPIRE LE POSITIF, J'EXPIRE LE NÉGATIF."

UN RITUEL POUR DÉMARRER, UN RITUEL POUR DÉCROCHER

OBJECTIF : 3 MINUTES POUR APAISER LE CORPS ET FAVORISER LE SOMMEIL.

ROUTINE DE 4 MOUVEMENTS (ENCHAÎNEZ, 45 SEC CHACUN + 15 SEC DE TRANSITION)

1.



ÉTIREMENT DU DOS ASSIS (45 SEC)

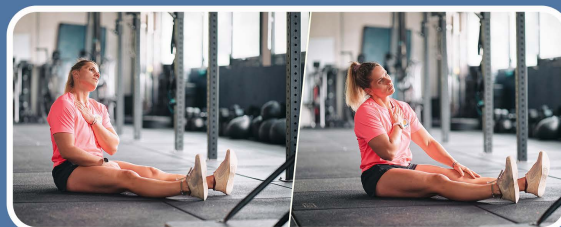
Assis jambes tendues, buste penché, bras allongés.

Je respire lentement par le nez, et mon dos se relâche peu à peu.

Objectif : Oxygénation + Recentrage

ÉTIREMENT DU COU (45 SEC)

Assis, penchez doucement la tête d'un côté main posées sous la clavicule du côté opposé, maintenez, puis de l'autre. Épaules détendues.



2.

Objectif : Décharge les tensions cervicales.

3.



GENOUX-POITRINE ALLONGÉ (45 SEC)

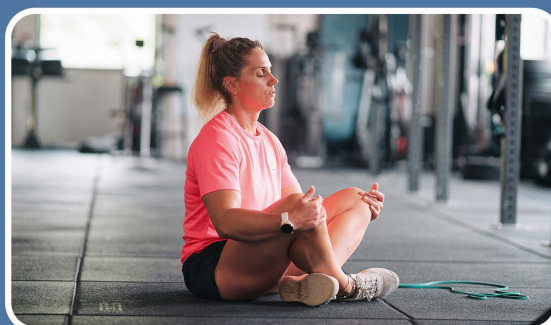
Allongez sur le dos, ramenez les genoux à la poitrine, bras autour. Inspirez en les serrant, bas du dos au sol ; expirez en relâchant toutes tensions.

Objectif : Oxygénation + Recentrage

COHÉRENCE CARDIAQUE (45 SEC)

Inspirez 4 sec – retenez 4 sec
expirez 4 sec – retenez 4 sec.
Fermez les yeux, concentrez-vous sur le souffle.

Objectif : Diminue le stress, facilite l'endormissement.



4.