

# 3 EXERCICES À RÉALISER CHEZ SOI

POUR SE RECENTRER

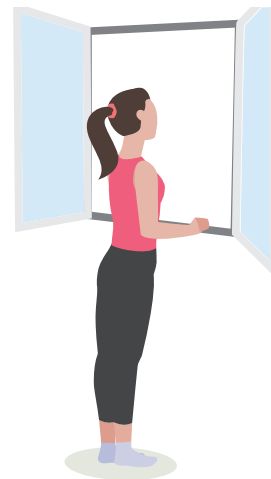
## Exercice 1

### EXERCICE DU MATIN

SE TENIR DROIT, DEVANT UNE FENÊTRE OUVERTE

- Inspirer lentement par le nez et par le ventre, en faisant descendre le diaphragme. Le ventre se lâche et paraît se gonfler
- Expirer longuement tout en étant attentif à sa respiration
- Recommencer pendant 3 à 4 minutes

**L'intérêt :** cet exercice permet de faire un plein d'énergie, et de prendre du temps pour penser à soi.



**L'intérêt :** devant un ordinateur, on a tendance à s'affaisser. Cet exercice permet de corriger les mauvaises postures et de détendre son corps des tensions notamment celles des muscles trapèzes et du cou.

## Exercice 2

### EXERCICE DE LA JOURNÉE

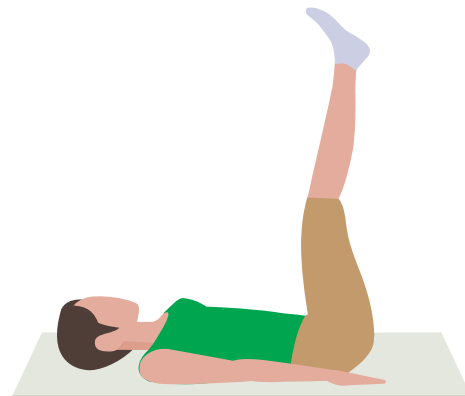
- Se tenir assis, les pieds bien posés au sol
- Se positionner bien au bord de la chaise pour avoir un dos bien droit
- Se laisser aller vers l'avant tout en restant assis. Le haut du corps descend lentement
- Relâcher tous les muscles comme si vous étiez une poupée de chiffon
- Replacer vertèbre par vertèbre et dérouler pour remplacer toute la colonne bien droite

## Exercice 3

### EXERCICE DU SOIR

- S'allonger sur le dos sur un tapis
- Lever les jambes à la verticale contre un mur
- Pratiquer une inspiration et favoriser les longues expirations
- Tenir la position 5 à 10 mn

**L'intérêt :** l'exercice favorise la circulation sanguine qui est maltraitée lorsqu'on évolue toute la journée dans des pièces surchauffées.



Plus d'infos sur  
[www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)