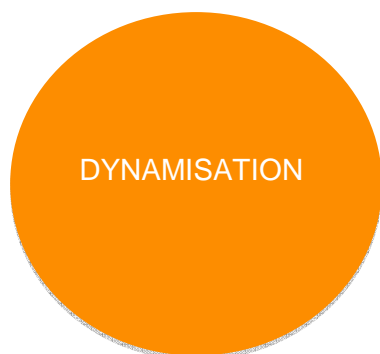


LE YOGA AU TRAVAIL – QUELQUES PISTES

Tester et identifier ses gestes ressources



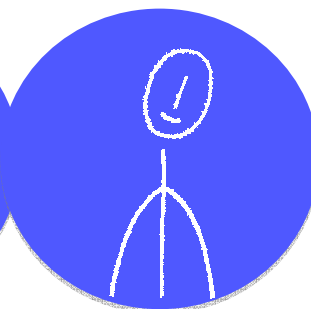
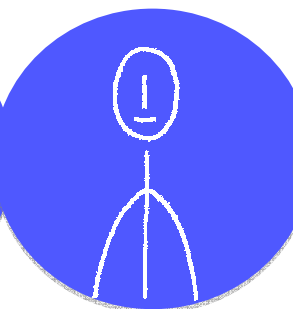
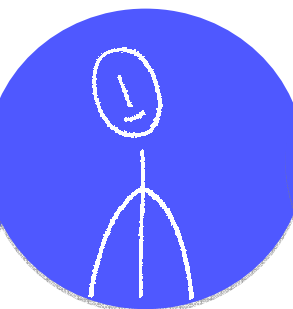
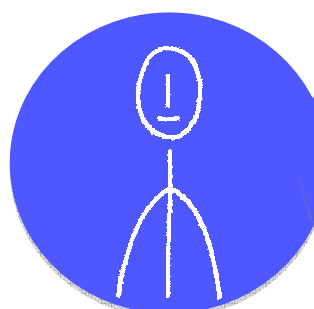
Etirement



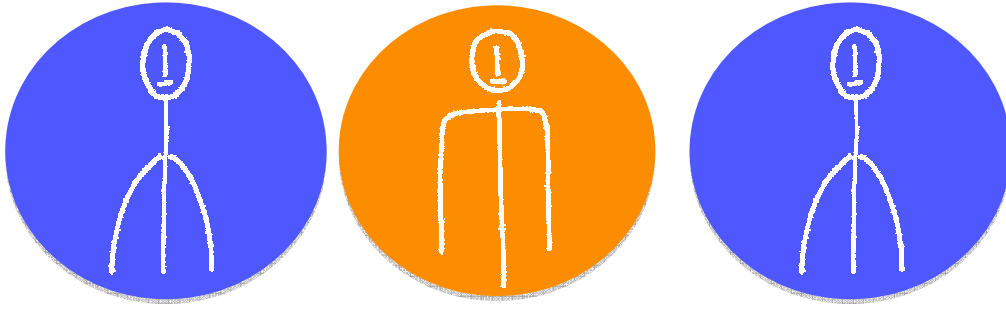
Etirement et détente du dos, du cou, de la tête



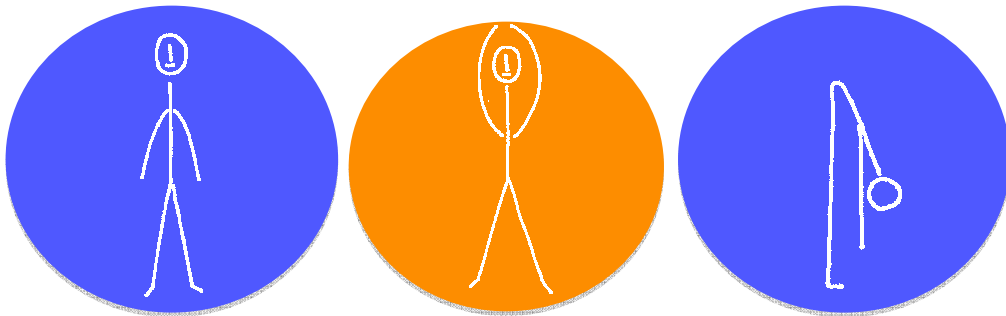
Détente du cou



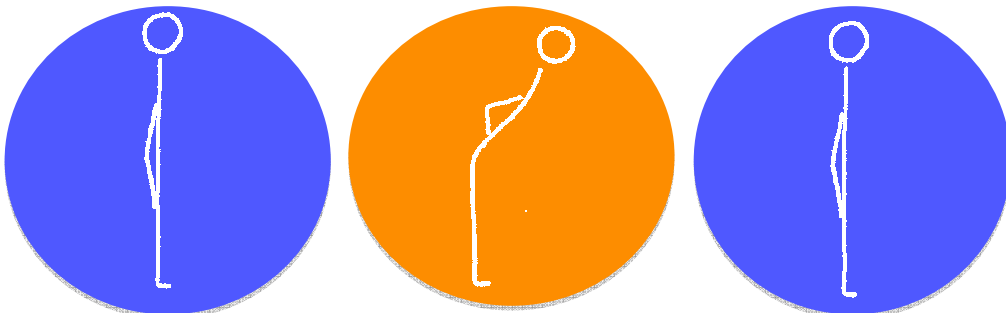
Relâchement des tensions des épaules



Etirement, lâcher prise



Détente du bas du dos



Dynamisation, posture de l'arbre



Quel est votre geste ressource ?

Ressentir les tensions

Prendre une respiration longue et profonde

Ranger son bureau et y placer des objets que l'on aime

Bailler

S'étirer

Bouger les jambes, les chevilles, les pieds

Détendre le cou, les épaules

Se libérer du poids porté sur les épaules

Cligner des yeux

Promener son regard ou faire du yoga des yeux

Prendre quelques respirations abdominales

Faire une respiration au carré (4-4-4-4)

Faire des grimaces

Sourire

Se masser les tempes ou les cervicales

Se lever pour aller aux toilettes et s'étirer

...

