AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me détends

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5

Parution : **Lundi 25 février 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Se concentrer et rester concentré est excellent pour effectuer toute sorte d'activités.

La concentration est un véritable travail qui nécessite aussi des périodes de moindre sollicitation."

J'améliore ma concentration

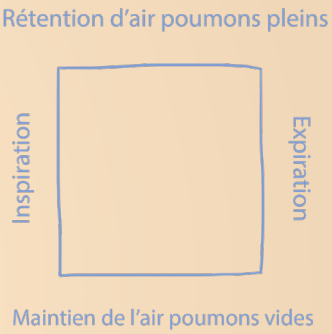
Votre attention est sollicitée par un nombre croissant d'informations, il devient donc de plus en plus difficile de rester concentré sur une tâche.

Quelques conseils pour booster votre concentration.

Ces exercices sont à répéter 1 à 20 fois.

Je pratique la « respiration carré »

- J'inspire en 4 secondes en gonflant le ventre.
- Je retiens l'air, les poumons pleins pendant 4 secondes.
- J'expire en 4 secondes en relâchant le ventre.
- Je maintiens les poumons vides pendant 4 secondes.



Je fais des mouvements croisés

- Je viens toucher avec mon coude droit mon genou gauche, puis inversement.
- Je pratique calmement pendant 2 à 3 minutes.

Je dessine

- Je dessine avec la main droite puis la main gauche le chiffre de l'infini dans l'espace en commençant par le centre et en partant vers le haut. Les yeux suivent le mouvement de la main.

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE