AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me détends

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5

Parution : **Lundi 18 mars 2018**

Le conseil
du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

« À chacun de trouver ses méthodes relaxantes.

Les plus efficaces sont celles qui mobilisent l'esprit et le corps.

Bougez régulièrement ! »

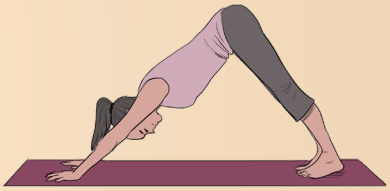
Je pratique le yoga, une activité relaxante

Le yoga fait partie des disciplines recommandées pour le bien-être.

Je fais du yoga pour

- Me détendre.
- Mieux dormir.
- Mieux respirer.
- Fortifier mon dos.
- Renforcer mes articulations.
- Améliorer ma posture et mon équilibre.
- Booster ma concentration.

Je débute le yoga par des exercices simples



- Je m'installe sur mon tapis à genoux, je positionne mes bras tendus à l'aplomb des épaules vers l'avant et je lève mon bassin en gardant les talons au sol.

- Je m'allonge à plat ventre sur le sol, les jambes écartées de la largeur des hanches. Je dépose les deux mains à plat de chaque côté du thorax et je tends les bras. Je garde la tête droite et je regarde l'horizon.

Je tiens ces positions pendant 2 à 3 minutes.

Je choisis un bon tapis

- Je privilégie un tapis confortable de 5 à 8 mm d'épaisseur pour limiter l'impact entre le corps et le sol et ainsi protéger mes articulations.
- Je pratique 2 fois par semaine.

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE