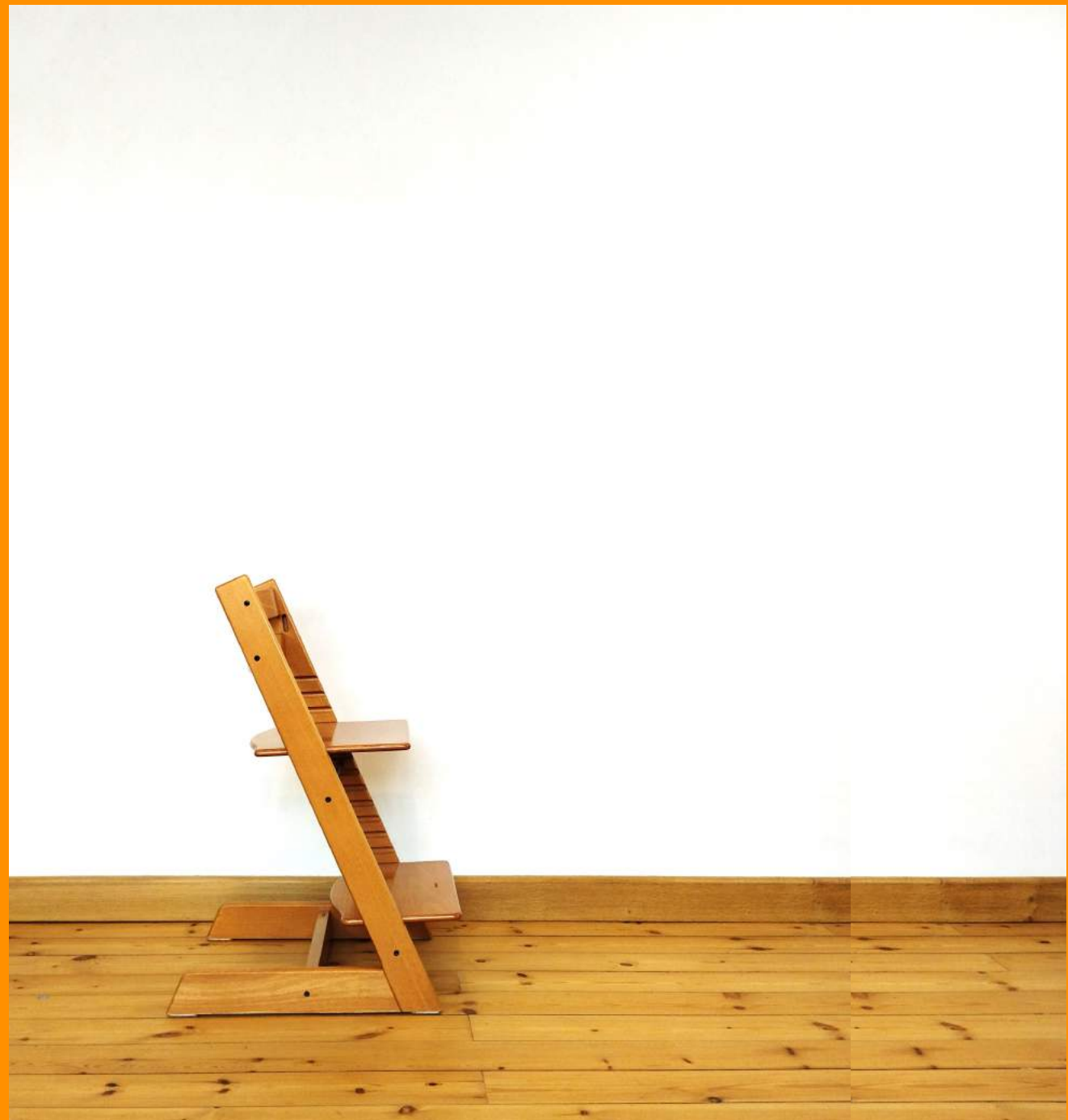




ATHOMEYOGA

**La position assise prolongée,
le travail sur écran
ajouté au stress
sont à l'origine de troubles
musculosquelettiques, lombalgies,
maladies dégénératives oculaires,
cardio-vasculaires, régressions
cognitives et dépressions.**

**L'être humain n'a pas vocation de rester
assis toute la journée.**



L'être humain est destiné à marcher, courir, sauter, s'oxygéner au grand air et mobiliser tous ses muscles.

Le Yoga est une pratique millénaire venue d'Inde combinant sport et relaxation, c'est surtout une philosophie et une hygiène de vie spécifique à chacun.e.

« Connais-toi toi-même... nourris-toi, dors, bouge et agis en conséquence ! »



LE YOGA SUR CHAISE, C'EST LA SOLUTION !

**Un yoga adapté
à la pratique au bureau,
simple et accessible,
pour prévenir et soulager
les maux liés au stress,
à la posture assise
et au travail sur écran.**



Les bienfaits d'une pratique qui renforce les muscles en profondeur, soutenant la posture assise, préservant la santé du dos et détend l'esprit grâce aux techniques de respiration.





L'harmonie entre mouvement et respiration : inspirer et expirer pour installer la posture, approfondir et se détendre.

**Une séance quotidienne
de yoga sur chaise
est plus favorable à la santé de
votre corps
qu'une longue semaine
sédentaire suivie de sport
intensif le week-end.**

**5 minutes par jour, c'est mieux
que 2 heures par semaine !**



La bonne posture ...

Assis.e au bord de la chaise,
les pieds à 90° sous les genoux,
écartés de la largeur du bassin
rétroversé,
les épaules roulées vers l'arrière
et vers le bas,
le menton en retrait,
le regard droit devant.



Respire !
Avec la poitrine... c'est bien !
Avec le ventre... bravo !
Avec la poitrine et le ventre...
comme un.e yogi.e !



La sieste des yeux...
Quand les yeux piquent
et la tête lourde,
le palming repose les muscles
des yeux, les paupières et
détend le regard.



Pour détendre le cou...
Laisser faire la gravité !
Détend la nuque,
les trapèzes,
les épaules et la tête !





Soulage le haut du dos... Étire les bras et les épaules, détend l'espace entre les omoplates, assouplit les trapèzes et le cou.

Prévient la tendinite de la souris...

Renforce les muscles des mains, des poignets et des avant-bras.



La Posture !

Allonge la colonne vertébrale,
étire les ischio-jambiers,
améliore la circulation
dans les jambes.



Le Lâcher-prise !
Relaxe la nuque,
détend le dos,
étire les lombaires,
la tête est plus bas que le cœur,
le flot des pensées se ralentit.





**Libère les hanches... Étire et relâche le dos de bas en haut !
Détend le bassin devant et derrière !**



Le corps tout entier ! Favorise l'équilibre et la concentration, renforce les jambes et le dos, remet les pieds sur Terre !



ATHOMEYOGA

*Fédération Nationale des Enseignants de Yoga & Fédération Française de Yoga
Diplômées de l'Ecole Française du Yoga & du Sadhana Life Center*



athomeyoga.fr   

Inscriptions et réservations au 06 41 57 60 29

ATHOMEYOGA