



Objectif : **Booster son bien-être au bureau**

La séance.







OPTIMISER SON INSTALLATION

Faites attention à ces 4 parties du corps et dans cet ordre :

1. **Les pieds** : assurez-vous de les mettre bien à plat au sol
2. **Le dos** : placez-vous de sorte à avoir les fesses en arrière afin d'avoir le dos droit et relâché
3. **Les coudes** : ils doivent être en appui pour sentir les épaules détendues
4. **Le cou** : il se retrouve sans tensions si votre écran est à la bonne hauteur, c'est-à-dire la ligne supérieure de l'écran au niveau des yeux.



LA SÉRIE D'EXERCICES

- **Le chevalier**  : décalez-vous sur le rebord de votre chaise, amenez votre jambe en arrière tout en gardant le dos droit. Vous devriez sentir l'étirement sur le haut et l'avant de la cuisse : c'est le psoas. Si vous avez des accoudoirs, agenouillez-vous au sol (x10)
- **Regarde le ciel**  : mettez les mains derrière la nuque et serrez les coudes. Venez pointer le plus haut possible en gardant les coudes serrés, jusqu'à sentir la mise en tension dans l'arrière du dos (x10)
- **Enclenche ses réacteurs**  : écartez les bras, mettez les paumes vers le ciel et amenez les pouces le plus en arrière possible (x10)
- **Et s'envole**  : Croisez les doigts et venez chercher le plus haut possible avec les bras tendus. Et pour bien s'auto-grandir, imaginez un file qui vous tire par le haut de la tête (x10)

Les astuces.

#01.

Limiter le temps passé assis en se donnant des chances de **changer de position avec des postes de travail secondaires** (debout, allongé sur le ventre etc.)

#02.

Optimiser son installation en vérifiant ses pieds, son dos, ses coudes et son cou, et adopter des mini pauses mobilité

#03.

Se rappeler de la série d'exercices "Le chevalier regarde le ciel, enclenche ses réacteurs et s'envole !" pour **cibler les zones sensibles en bougeant sur sa chaise.**

