












Moments « bien-être »

<p>1/ <b>Organiser sa routine quotidienne</b></p>	<p>Avoir une routine régulière pour rester en forme :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-se lever et se coucher et prendre ses repas à des heures régulières</li> <li>-limiter les grignotages dans la journée</li> <li>-avoir un temps de sommeil suffisant</li> </ul>
<p>2/ <b>Respiration abdominale</b></p>	<p>Savoir faire des respirations abdominales favorise la détente (peut se faire allongé ou assis), se couvrir pour ne pas avoir froid et mettre une musique en fond :</p>  <p>Respiration abdominale Espace abdominal en contraction les abdos vers l'intérieur</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- S'allonger sur le dos (dans le calme)</li> <li>2- Poser les mains sur le ventre pour mieux sentir le va et vient de sa respiration. Inspirer par le nez (faire entrer des pensées positives) en gonflant le ventre comme un ballon</li> <li>3- Expirer lentement par la bouche (je chasse les pensées négatives) en rentrant progressivement le ventre.</li> <li>4- Contracter les abdominaux à la fin pour chasser complètement l'air</li> </ol> <p>Répéter cette respiration plusieurs fois. « Plus longue est l'expiration, meilleure est la détente »</p>
<p>3.<b>Yoga</b></p>	<p>Référez vous à la page n°2 pour réaliser une petite séance de yoga permettant de se détendre</p>
<p>4/ <b>Prendre le soleil</b></p>	<p>Quitter son écran et...</p> <p>Par la fenêtre ouverte, sur un balcon, une terrasse ou le jardin, prendre un bain de soleil par jour pour faire le plein de vitamine D !</p> 
<p>5/ <b>Stretching</b></p>	<p>10 minutes d'étirements par jour, une routine possible sur le lien suivant : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u_1ZhXxbdJs">https://www.youtube.com/watch?v=u_1ZhXxbdJs</a></p>
<p>6/ <b>Postures pour s'endormir</b></p>	<p>2 postures à essayer pour s'endormir facilement :</p> <p>-balasana  -Posture en L </p> <p>BALASANA Child's Pose Bala = Young / Infantile asana = pose</p>  

## 5 postures de yoga pour se détendre

<p><b>SAVASANA</b></p> 	<p><b>Cette position est idéale pour se détendre et respirer.</b> Elle consiste à s'allonger sur le dos, les jambes écartées, les bras éloignés du corps et les paumes des mains vers le haut.</p> <p>Grâce à la posture du Savasana, vous pourrez libérer les tensions du corps et respirer car la posture permet de rester dans un état immobile. Vous n'avez pas besoin de faire un grand effort physique. Vous devez simplement vous allonger et respirer.</p>
<p><b>Utkatasana ou la posture de la chaise</b></p> 	<p>Grâce à la posture de la chaise, <b>vous renforcerez le milieu du dos et les jambes, tout en relâchant la tension au niveau de la colonne vertébrale.</b></p> <p>Cette position implique de s'asseoir, comme si on était sur une chaise, sauf qu'il faut trouver l'équilibre et tenir cette position sans avoir de chaise pour se soutenir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ À partir de cette position, inspirez et levez les bras vers le plafond en étirant bien les muscles et gardez les paumes des mains face à face.</li> <li>☑ Rapprochez les bras approximativement à la hauteur des oreilles. Pliez ensuite les genoux en essayant de ne pas dépasser les chevilles.</li> </ul>
<p><b>Adho Mukha Svanasana ou posture du chien tête en bas</b></p> 	<p>On l'appelle aussi <b>la position de repos car elle sert à détendre le dos pendant les périodes de tension</b> lors de la pratique de certains exercices de yoga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ Séparez les pieds de la largeur des hanches, inspirez profondément et soulevez les bras au plafond.</li> <li>☑ Lorsque vous expirez, fléchissez vos hanches jusqu'à ce que vous atteigniez le sol avec vos mains. Dans cette position, faites un pas en arrière pour atteindre la posture en V inversé. Puis déplacez vos hanches vers le plafond.</li> </ul>
<p><b>la posture du cobra</b></p> 	<p>Pour commencer cette position, placez-vous face à terre sur le tapis, les bras légèrement écartés et les paumes des mains vers le bas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allongez-vous sur le ventre. Respirez et placez les paumes de vos mains juste sous les épaules.</li> <li>• Étirez vos jambes vers l'arrière.</li> <li>• Ensuite, étirez vos bras en même temps que vous réalisez une flexion du dos vers l'arrière. Puis, étendez aussi doucement votre tête en arrière. En inspirant lentement, étirez le menton vers l'avant, levez et basculez la tête vers l'arrière en l'éloignant des épaules. Vous devez sentir l'élongation de la colonne vertébrale.</li> </ul>
<p><b>posture du lotus</b></p> 	<p>Lorsque vos jambes sont croisées, placez vos mains sur vos genoux et respirez lentement.</p>