



# 10 minutes de yoga sur chaise

EPS

1



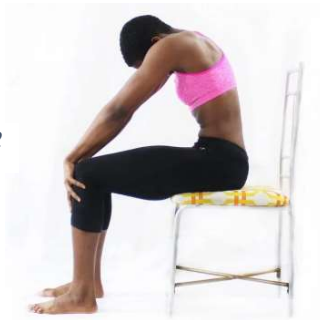
Non seulement notre culture de la position assise constante conduit à une mauvaise posture, mais elle provoque également une accumulation de tension dans nos muscles.



5



2



6



3



Pourquoi

Alors en ce temps de quarantaine, utilisons ce que l'on a tous chez nous pour faire des étirements : une chaise.

Cette routine de yoga sur chaise vous aidera à mobiliser votre colonne vertébrale dans les quatre directions, à renforcer et à allonger les muscles ischio-jambiers et les fléchisseurs des hanches, qui ne sont pas beaucoup utilisés lorsque nous sommes assis.

7



4



Comment

Deux façons de suivre cette routine :  
1. Maintenez une pose de 3 à 5 respirations lentes avant de passer à la suivante.  
2. Réglez votre chrono sur 10 minutes et parcourez chaque pose jusqu'à ce que votre alarme se déclenche.

8



Enseignant EPS - Matthieu Pulvin

Source : <http://socialhermit.me/10-minute-chair-yoga-routine/>