

6 façons d'intégrer le mouvement en pleine conscience dans la journée de travail



Respirez profondément

Inspirez par le nez pendant 4 secondes, maintenez cette position pendant 7 secondes et expirez par la bouche pendant 8 secondes. Répétez ce cycle autant de fois que nécessaire.



Dancez sur sa chaise

La stimulation du système digestif peut aider à reconstituer l'énergie vitale lorsque l'on sent que l'on commence à s'affaiblir. Pour ce faire, essayez de faire quelques torsions simples en position assise.



20-20-20

Toutes les 20 minutes passées à utiliser un écran, levez les yeux et concentrez-vous sur un objet situé à 20 mètres de vous pendant 20 secondes au total.



Inclinez-vous vers l'avant

Cette posture stimule la circulation dans le haut du corps et le cerveau, ce qui apaise le système nerveux et réduit le stress. Maintenez la position pendant 10 cycles de respiration.



Inhalez l'énergie

Vous êtes en panne d'énergie mentale ? Tendez les bras vers le haut, croisez les doigts, paumes vers le ciel, et imaginez que les toxines quittent votre corps.



Levez-vous

Prévoyez dans votre agenda de courtes pauses de 3 à 5 minutes pour vous lever et détendre votre corps.



Pour obtenir d'autres conseils sur la façon d'intégrer des mouvements sains dans votre journée, contactez votre programme d'aide aux employés. Nous offrons des conseils, des outils et des ressources pour soutenir votre santé mentale, émotionnelle et physique.

Assistance en ligne 24/7

Appellez :

En ligne : guidanceresources.com | App : GuidanceNowSM | ID Internet :

