

# ATELIER DE MOBILITÉ

## POUR LES PERSONNES QUI TRAVAILLENT ASSISES

### INTRODUCTION :

- Introduction
- L'importance du mouvement pour le corps humain
- Pratique : faire le bilan de sa mobilité

### 1 : EFFETS DE LA SÉDENTARITÉ SUR LES ARTICULATIONS

- Anatomie de l'articulation
- Déformation du squelette dans la posture assise
- 20 minutes de yoga pour la mobilité des hanches
- 20 minutes de yoga pour la mobilité du dos
- 20 minutes de yoga sur chaise
- 20 minutes de yoga pour s'étirer

### 2 : MUSCLES ET POSTURES ASSISES

- Contraction et relâchement en posture assise
- Précision sur le muscle ilio-psoas
- Précision sur le petit pectoral
- Connexion dos et abdos
- 20 minutes de pilates pour se renforcer
- 20 minutes de pilates pour les épaules

### 3 : LES ORGANES ONT BESOIN DE MOUVEMENT

- Effets de la sédentarité sur nos organes
- 20 minutes de yoga pour stimuler les systèmes
- 20 minutes de yoga relaxant pour le système nerveux

### 4 : RÉINTÉGRER LE MOBILITÉ DANS VOTRE VIE

- Il n'est jamais trop tard pour bouger
- PDF tracker de mobilité