



BOUGER SANS BOUGER

Cet atelier a été conçu pour montrer qu'il est possible de stimuler le corps et de favoriser la circulation, la posture et la détente, même sans déplacement ni effort intense. Idéal pour les employés en télétravail ou sédentaires, il combine des exercices simples, accessibles à tous, pour relâcher les tensions et améliorer le bien-être physique et mental au quotidien.

Durée : 1H à 1H30

Lieu requis : une salle ou espace calme

Nombre maximum de participants : 12

Attendus :

- Comprendre l'importance du mouvement pour le corps et l'esprit, même minimal.
- Découvrir des techniques simples pour stimuler la circulation, détendre les muscles et réduire les tensions.
- Appliquer des exercices faciles à intégrer dans la journée de travail, assis ou debout, sans matériel particulier.
- Améliorer la posture, la concentration et l'énergie globale au quotidien.

Descriptif du déroulé :

Temps 1 – Introduction : l'impact de la sédentarité sur le corps et le mental, bénéfices du mouvement léger et régulier.

Temps 2 – Pratique guidée : exercices de mobilisation douce des articulations, étirements simples, respiration et activation musculaire depuis la chaise ou l'espace de travail.

Temps 3 – Intégration au quotidien : conseils pratiques pour intégrer ces mini-mouvements dans la journée, rituels express pour réduire la fatigue et stimuler la vigilance.