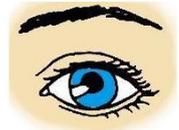


Exercices de détente / relaxation

Yeux

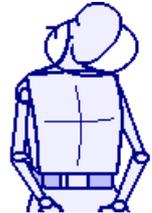
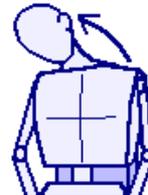
→ Toutes les 15 min, quittez l'écran des yeux, clignez des paupières, regardez loin devant, à gauche, à droite

→ Fermez les yeux et effectuez des mouvements doux des yeux dans chaque sens (« yoga des yeux »)



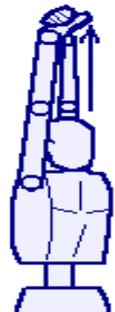
Nuque

→ Inclinaisons droite / gauche et avant / arrière pendant 5 secondes



Epaules

→ hausser / relâcher épaules pendant 5 secondes, mouvements ronds des épaules dans les 2 sens



Dos

→ Assis: étirer le dos bassin vers bas, tête vers haut

→ Debout : essayer de toucher le plafond, bras tendus

Doigts / poignet

→ Secouer les mains pendant 10 sec (comme si elles étaient mouillées)

→ Rotations des poignets, vers l'intérieur, et vers l'extérieur



Membres inférieurs

→ Tendre jambes et pieds sur toute leur longueur

→ Faire flexions / extensions forcées des pieds

→ Faire rotations des chevilles dans les 2 sens

