

# WORK YOGA

## A LA MAISON EN TÉLÉTRAVAIL OU AU BUREAU (8MN POUR SOI)

### 1 ASSISE 2 mn

Les yeux fermés, on observe sa respiration nasale



### 2 BATTEMENTS DE DIAPHRAGME 1mn

Inspiration Expiration puis sans respirer le ventre sort, rentre, sort...on relâche en inspirant



### 3 PREPARATION ROCKING 1mn

Inspiration on prend le genou, expiration on allonge l'autre jambe, on enroule et on relâche en inspirant Plusieurs fois de chaque côté puis avec les 2 jambes



### 4 CHATS 1mn

Inspiration on étire l'avant du corps  
Expiration on étire l'arrière du corps



### 5 OUVERTURE + PINCE VERS L'AVANT 1mn

Inspiration on ouvre la poitrine, on garde l'air 3s  
Puis on relâche épaules et cervicales en respiration



### 6 POISSON 1mn Respiration libre



### 7 GARUDA 1mn

Jambes croisées, mains croisées dos à dos  
Faire les 2 côtés



### 8 ASSISE 1mn

Centrée sur la respiration nasale : fraîche à l'inspiration, tiède à l'expiration

