

# DES POSTURES DE YOGA FACILES POUR S'ÉTIRER

Incorporer quelques **postures de yoga faciles** dans votre journée de travail peut offrir de **nombreux avantages pour le bien-être physique et mental.**

Ces étirements et mouvements doux aident à relâcher les tensions stockées dans le corps, en particulier dans les zones sujettes au stress telles que le cou, les épaules et le bas du dos.

La pratique de simples postures de yoga pendant les pauses au travail peut avoir un impact profond sur la clarté mentale et la concentration. La combinaison d'une respiration contrôlée et de mouvements réfléchis aide à calmer l'esprit et à réduire les sentiments de stress et d'accablement. Cela peut conduire à une amélioration de la concentration et des fonctions cognitives, ainsi qu'à une plus grande capacité à aborder les tâches avec clarté et confiance.



La posture facile



La posture de cobra



La posture du chien tête en bas



La posture de flexion en avant assis



La posture du guerrier 1



La posture du guerrier 2



La posture de la porte



La posture du chiot



La posture de la chaise