



Vraiment.

**Même de petits mouvements quotidiens peuvent avoir un impact positif sur votre humeur, votre corps et votre qualité de vie.**

## Mouvements après une journée de travail chargée.

Vous passez votre journée à vous occuper des autres : vos clients, votre équipe de travail, votre famille et vos parents âgés. Vous êtes fiable, vous réglez tous les problèmes et vous êtes la personne sur laquelle tout le monde peut compter. Mais qui prend soin de vous?

Ce n'est pas égoïste, c'est essentiel. Vous étirer pendant quelques minutes après une journée de travail exigeante n'est pas un luxe : c'est un moyen de refaire le plein d'énergie pour pouvoir continuer de donner le meilleur de vous-même. Déroulez votre tapis, mettez de la musique apaisante et prenez un moment pour vous concentrer sur votre bien-être. **Vous prenez soin des autres. Prenez soin de vous.**



### Flexion latérale du cou

Placez-vous en position assise ou debout, en gardant les épaules détendues. Penchez doucement la tête en rapprochant l'oreille droite de l'épaule droite. Ne haussez pas les épaules et gardez-les droites. Vous devriez ressentir un léger étirement le long du côté gauche du cou. Prenez quelques grandes respirations lentes, puis changez de côté.



### Rotation des épaules

Placez-vous en position assise ou debout et faites rouler doucement les épaules vers le haut, l'arrière et le bas. Créez un mouvement circulaire. Faites de cinq à dix rotations. Inspirez lorsque vous levez les épaules et expirez lorsque vous les relâchez, ce qui permet de libérer la tension.



### Pose du papillon

Asseyez-vous bien droit, les plantes des pieds jointes et les genoux tombant doucement vers les côtés. Tenez vos chevilles et respirez profondément. À l'aide de vos coudes, poussez lentement vos genoux vers le sol et maintenez la position pendant quelques grandes respirations. Pour modifier cet étirement, placez des oreillers ou des blocs sous les genoux pour les soutenir ou éloignez les pieds de votre bassin, ce qui diminuera l'intensité.

## Les chiropraticiens aident les Canadiens à mener une vie saine et active.

Ces mouvements sont conçus pour être sûrs, simples et faciles à comprendre. Téléchargez cette page et utilisez-la pour vous rappeler de bouger aujourd'hui et tous les jours.

TROUVEZ UN CHIROPRACTICIEN