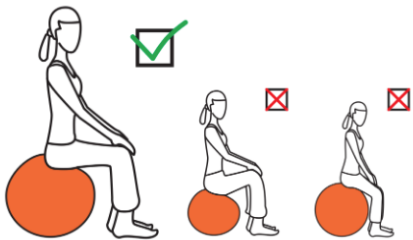


## Des postures plus douces pour notre colonne vertébrale et plus stimulantes pour notre cerveau!

Et oui dernièrement notre gentil « popotin » se retrouve pour la majorité de nous tous plus assis....et pauvre lui il ne sait plus toujours comment se placer, sur une fesse, sur l'autre, ou pire encore il se retrouve couché sur le divan tout croché!

Nous vous proposons des idées faciles et agréables qui pourront vous inspirer à adopter des postures douces pour votre colonne vertébrale et qui seront une stimulation pour votre cerveau!

1) S'asseoir sur les deux fesses, le dos droit et les pieds à plats. Après 45 minutes assis, bouger, marcher 10 à 15 minutes dans la maison. Vous pouvez placer une minuterie, vous verrez que 45 minutes ça passe vite.



2) Si vous avez un ballon Swiss, utilisez le comme chaise, l'air du ballon sera un bon moyen d'enlever une forme de pression dure sur votre colonne, et en même temps vous activerez les récepteurs de mouvements qui stimuleront votre vitalité cérébrale. Vous pouvez rester des heures sur votre ballon... c'est vraiment très bon.

3) Prendre le temps de regarder la télévision, votre film , une partie du temps debout. Par exemple: 30 minutes debout, 30 minutes assis sur une chaise, un fauteuil confortable où les fessiers sont bien en appuis et que votre dos reste supporté et droit. On alterne comme ça jusqu'à ce que notre émission soit terminée.



Nous espérons que ces trucs sauront vous inspirer une bouffée de santé!

Nous avons très hâte de vous retrouver très bientôt

L'équipe du centre du mieux-être



Sources images :

<https://www.chiromieuxetre.com/chirotrucs-posture-sante-neuro-vertebrale/>

<https://www.decathlonpro.fr/dossier-sport/gym-ball-au-bureau>

<https://pixabay.com/fr/>