



ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE : YOGA / TAI CHI



MON OBJECTIF

Bouger régulièrement pour entretenir
ma mobilité, mon équilibre
et mon bien-être.

Guide pratique



MON SUIVI :

Date	._/_	._/_	._/_	._/_	._/_	._/_
Niveau douceur						
Niveau élan						
Niveau énergie						



Compléter régulièrement ce tableau pour visualiser votre évolution.

➔ JE PASSE À L'ACTION

 L'important n'est pas d'en faire plus, mais d'avancer à votre rythme.

★ Niveau Douceur :

Posture de la montagne

Pieds écartés à la largeur des hanches

Bras relâchés

Inspirer profondément puis expirer lentement

Maintenir 30 secondes

Répéter 3 fois



★★ Niveau Élan :

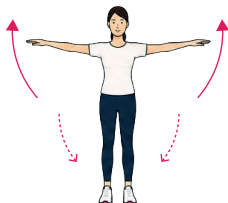
Ouverture des bras avec la respiration

Debout, bras le long du corps

Inspirer en levant lentement les bras sur les côtés

Expirer en les redescendant doucement

Répéter 5 à 10 fois



★★★ Niveau Énergie :

Équilibre et respiration

Lever doucement un genou

Maintenir l'équilibre 5 à 10 secondes

Reposer le pied au sol

Alternier avec l'autre jambe

Répéter 5 fois de chaque côté

