



## FEUILLE D'EXERCICES POUR UN BON ÉQUILIBRE PHYSIQUE ET MORAL

### Pourquoi est-ce important d'effectuer des exercices ?

L'activité physique et les exercices de bien-être jouent un rôle clé dans la santé globale.

Ils permettent entre autres d'agir sur les points suivants :

✓ **Améliorer l'équilibre physique** : prévenir les chutes, renforcer la posture et la stabilité.

✓ **Renforcer le mental** : réduire le stress, améliorer l'humeur et la concentration.

✓ **Stimuler l'énergie** : lutter contre la fatigue, dynamiser le corps et l'esprit.

✓ **Préserver la santé à long terme** : réduire le risque de maladies cardiovasculaires, d'anxiété et de douleurs musculaires.

**En pratiquant régulièrement ces exercices, vous favorisez un bien-être complet, physique et émotionnel.**

---

## 1. ÉQUILIBRE PHYSIQUE

### Exercice 1 : debout sur une jambe

✚ *Objectif* : améliorer la proprioception et la stabilité posturale.

- Tenez-vous sur une jambe pendant **30 secondes**.
- Ajoutez une difficulté : fermez les yeux ou effectuez des petits mouvements avec les bras.
- Changez de jambe et répétez **3 fois**.

### Exercice 2 : marche talon-pointe

✚ *Objectif* : travailler la coordination et l'équilibre en mouvement.

- Marchez en ligne droite en posant le talon contre la pointe de l'autre pied.
- Faites **10 pas en avant, 10 pas en arrière**.
- Ajoutez une variante : portez un verre rempli d'eau sans le renverser.





### Exercice 3 : étirements et posture

✦ *Objectif* : détendre les muscles et améliorer l'alignement corporel.

- Étirez le dos en position assise, les mains derrière la tête.
- Allongez-vous et étirez bras et jambes en inspirant profondément.
- Maintenez chaque position **15 secondes**.

#### Pourquoi ces exercices ?

Ils améliorent la posture et la coordination, indispensables pour éviter les douleurs et améliorer la mobilité.

---

## 2. ÉQUILIBRE MENTAL ET GESTION DU STRESS

### Exercice 4 : respiration profonde

✦ *Objectif* : réduire le stress et oxygéner le corps.

- Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre pendant **4 secondes**.
- Retenez votre souffle **2 secondes**, puis expirez lentement par la bouche sur **6 secondes**.
- Répétez **5 fois**.

### Exercice 5 : gratitude et pensées positives

✦ *Objectif* : booster le moral et cultiver un état d'esprit positif.

- Chaque soir, notez **3 choses positives** de votre journée dans un carnet
- Chaque soir soyez reconnaissant envers votre journée, envers votre entourage.

### Exercice 6 : pause numérique et pleine conscience

✦ *Objectif* : réduire la fatigue mentale et améliorer la concentration.

- Éteignez vos écrans pendant **30 minutes à 1 heure** avant le coucher ou à un moment de la journée
- Observez ce qui vous entoure (sons, odeurs, sensations internes) pendant **5 minutes** sans distraction.

#### Pourquoi ces exercices ?

Ils aident à gérer l'anxiété, à mieux dormir et à améliorer votre bien-être émotionnel au quotidien.

---





## 3. ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR BOOSTER L'HUMEUR

### Exercice 7 : activité physique modérée

✦ *Objectif* : libérer des endorphines et réduire l'anxiété.

- Marchez **30 minutes**, dansez sur une musique motivante ou faites du vélo mais sortez !
- Faites **10 squats, 10 pompes sur les genoux, 20 secondes de gainage**, ou tout autre exercice de renforcement dont vous avez envie.
- **Écoutez votre corps : l'important est la régularité et le plaisir, pas la performance.**

### Exercice 8 : auto-massage relaxant

✦ *Objectif* : libérer les tensions musculaires et apaiser l'esprit.

- Massez vos tempes et votre nuque avec des mouvements circulaires.
- Utilisez une balle de tennis sous vos pieds ou votre dos contre un mur.

### Pourquoi ces exercices ?

Ils augmentent votre énergie et aident à réguler l'humeur en stimulant la production d'hormones du bien-être.

---

## CONSEILS PRATIQUES

- ✓ Pratiquez ces exercices régulièrement pour un bien-être durable.
- ✓ Soyez bienveillant envers vous-même, chaque petit pas compte.
- ✓ Adaptez les exercices selon votre énergie et vos besoins du jour.

Contactez-nous pour en savoir plus, ou si vous avez besoin de conseils plus personnalisés !

