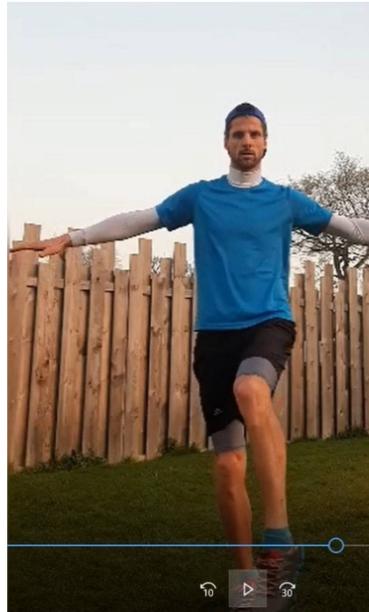


Sport à la maison. Des exercices pour un réveil bien-être

Chargé de missions au comité départemental Sports pour tous 49, Anthony Chauviré propose des exercices accessibles à tous pour bien commencer la journée.



Anthony CHAUVIRE propose des exercices pour bien commencer la journée/ ANTHONY CHAUVIRE

Vous êtes long à l'allumage ? La sortie du lit est devenue raide voire douloureuse ? Le jardinage s'est transformé en corvée ? Essayez cet enchaînement de quatre minutes seulement et portez vigilance aux ressentis avant et après la séance.

Ces mouvements sont à destination de toutes et tous, sans contrainte physique ni matérielle.

Les trois conseils du coach

1. Recherchez un maximum de douceur et d'amplitude dans l'exercice sans créer de douleur.
2. Privilégiez une ambiance silencieuse ou une musique douce.
3. Associez une bonne hydratation et une alimentation équilibrée pour booster vos performances bien-être.

Vidéo : <https://youtu.be/iWAhhSykJHE>