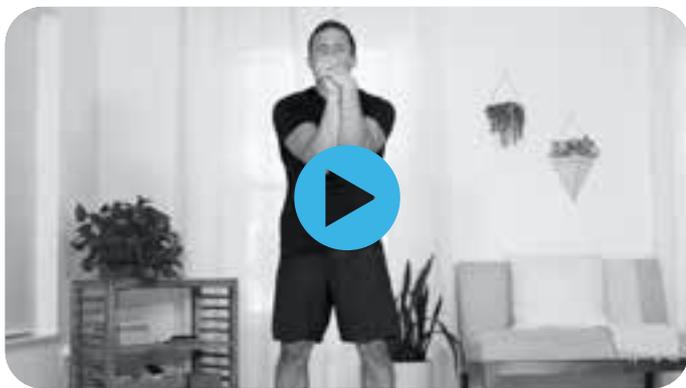


# Des étirements pour une meilleure relation entre le corps et l'esprit



**Les étirements peuvent sembler simples, mais ils vous apportent du temps pour bouger, respirer et réfléchir.**

Ils soulagent directement la tension physique et vous aident à faire baisser vos taux d'adrénaline et de cortisol pour vous permettre de penser, de vous souvenir et de résoudre des problèmes plus facilement.

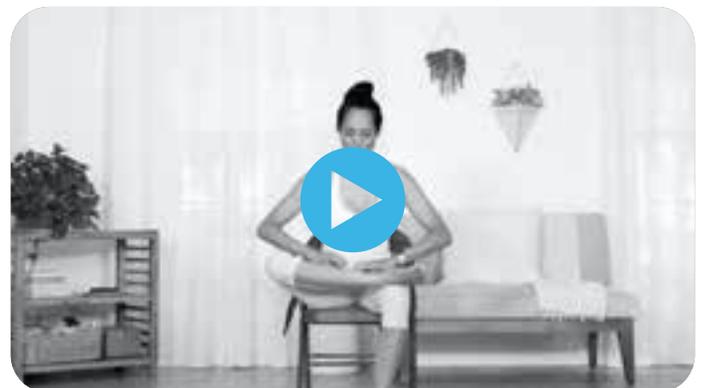


## L'étirement simple du poignet

Nous passons une grande partie de notre journée à utiliser nos mains, que ce soit dans le cadre de notre métier, pour taper à l'ordinateur/sur appareil mobile ou pour conduire. Il est essentiel de s'étirer les poignets pour maintenir des poignets sains et éviter les blessures. Les poignets sont des articulations complexes et s'ils ne sont pas étirés régulièrement, ils peuvent devenir tendus et faibles, ce qui peut entraîner de la douleur, une gêne et une amplitude de mouvements réduite.

Suivez ces étirements simples, et nous vous suggérons de les inclure dans votre routine de mouvement hebdomadaire pour en tirer le plus de bienfaits.

Il est important de noter que si vous avez une blessure au poignet, ou que vous souffrez d'une douleur ou d'une gêne quelconques, vous devriez consulter un médecin ou un professionnel de santé avant de commencer un quelconque programme d'étirement ou d'exercice physique.



## Hip Hip Hourra

Incorporer des étirements des hanches dans votre routine peut vous apporter de nombreux bienfaits, d'une réduction de la douleur et de la gêne à une amélioration de votre performance athlétique. Mais par quoi commencer? Rejoignez notre série d'étirements des hanches, parfaite pour les débutants. Dotée d'instructions claires et d'astuces utiles, celle-ci vous permettra de vous étirer en sécurité et de manière efficace, et de commencer à recueillir les fruits d'un corps plus sain et plus flexible.