

5 minutes pour débloquer ton corps après une journée assise

Un guide simple pour les femmes qui travaillent sur écran

Par **Gregory Boisson** — Coach Reset-30



Ton corps te parle. Est-ce que tu l'écoutes ?

Dos raide

Plusieurs heures dans la même position, et ton dos commence à crier.

Nuque tendue

L'écran capte ton regard, la tension s'installe sans prévenir.

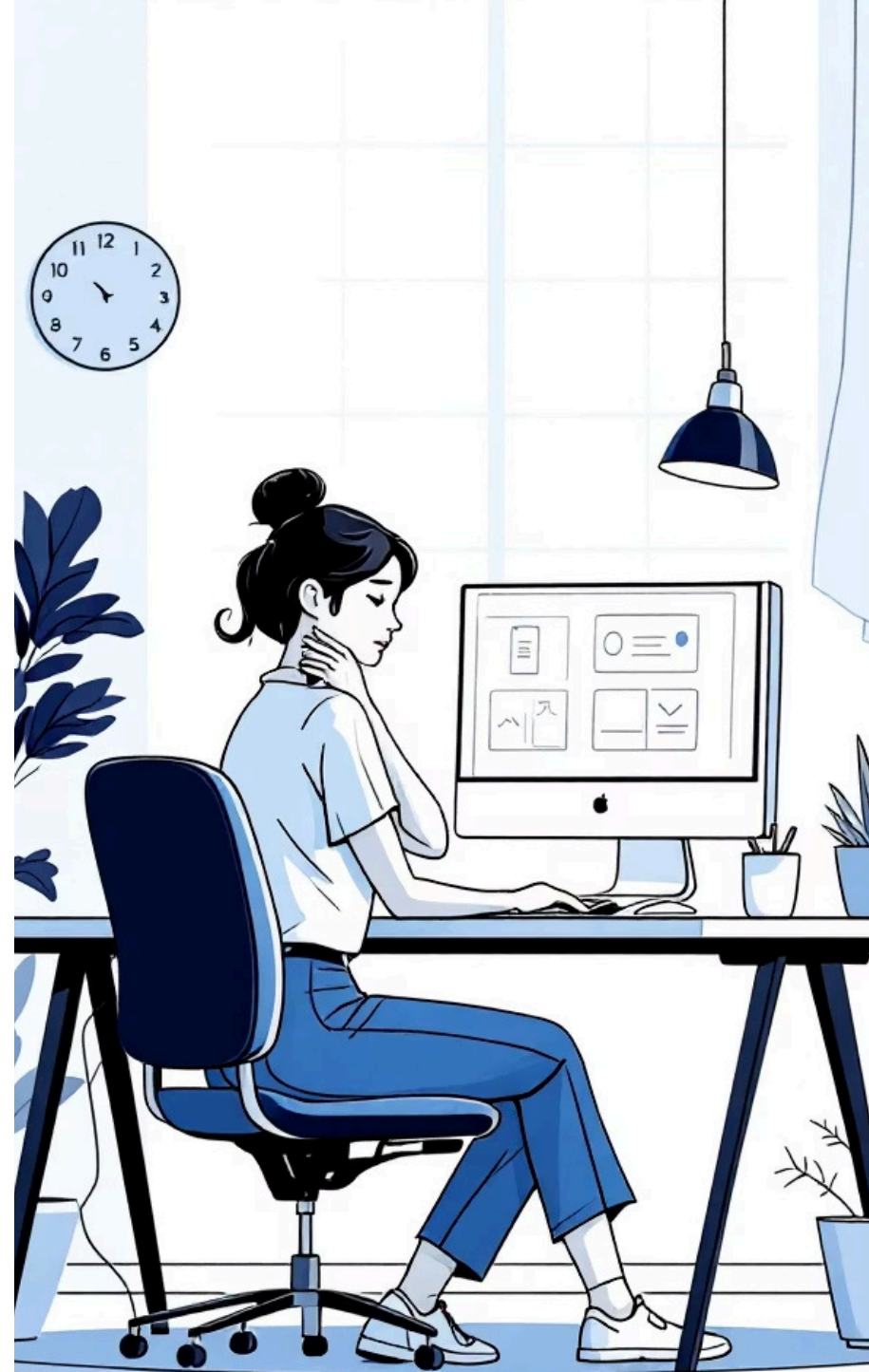
Épaules fermées

Posture recroquevillée, souffle court, corps qui se referme.

Fatigue mentale

Le cerveau saturé, l'énergie en baisse dès le milieu d'après-midi.

Bonne nouvelle : pas besoin d'une heure de sport. **5 minutes suffisent pour ressentir la différence.**



Exercice 1 — Libère ta nuque

🕒 1 MINUTE



1

Rotations lentes

Tourne doucement la tête de droite à gauche. **5 rotations** dans chaque sens.

2

Inclinaison latérale

Penche l'oreille vers l'épaule, maintiens 5 secondes. **3 fois de chaque côté.**

3

Menton vers la poitrine

Descends le menton lentement, ressens l'étirement. **Maintiens 10 secondes, 3 fois.**

💡 **Astuce :** À faire dès que tu sens la tension monter – même en pleine réunion !

Exercice 2 — Ouvre tes épaules

🕒 1 MINUTE

1 Roulement d'épaules
Remonte les épaules vers les oreilles, puis fais-les rouler vers l'arrière. **8 rotations.**

2 Ouverture en croix
Ouvre les bras en croix, poitrine vers l'avant, omoplates qui se rapprochent. **Maintiens 5 sec, 4 fois.**

3 Entrelacement dans le dos
Joins les mains dans le dos, pousse vers le bas, ouvre la poitrine. **Maintiens 8 sec, 3 fois.**

📌 💡 **Astuce** : Parfait entre deux réunions ou deux mails — assis ou debout, les deux marchent.



Exercice 3 — Relance ton bas du dos

🕒 1 MINUTE



1 Rotation du buste

1

Assis(e), tourne le buste lentement d'un côté, puis de l'autre. **5 rotations de chaque côté.**

2 Inclinaison avant

2

Debout, penche-toi doucement vers l'avant, laisse les bras pendre. **Maintiens 10 sec, 3 fois.**

3 Étirement lombaire

3

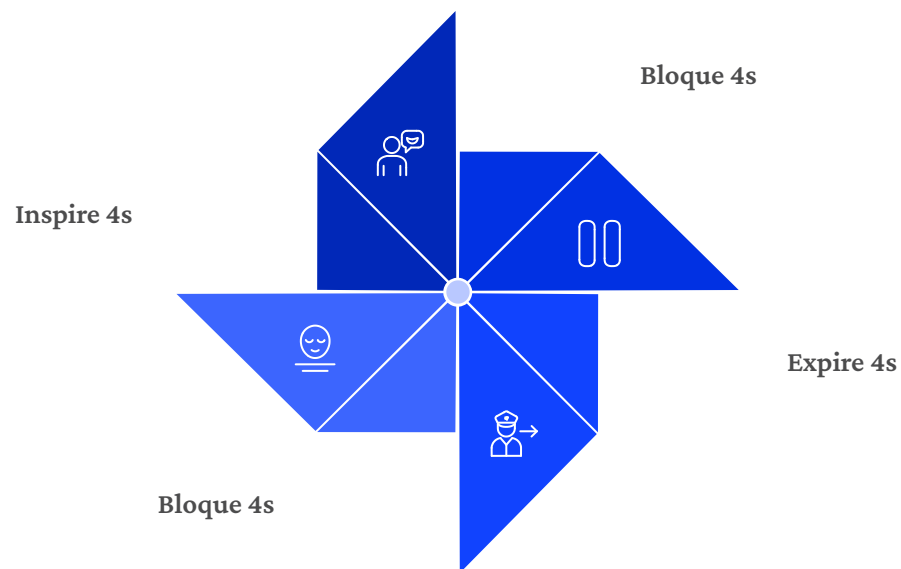
Genoux contre la poitrine (assis ou allongé), bascule doucement. **Maintiens 10 sec, 3 fois.**




Astuce : Fais-le debout si tu peux, assis(e) sinon. Les deux sont efficaces.

1 minute pour te recentrer

La **respiration carrée** — ton outil anti-stress le plus rapide et le plus puissant.



Répète **4 à 5 cycles** pour ressentir un calme immédiat et une clarté retrouvée.

 **Utilise-la** avant une réunion stressante, après une mauvaise nouvelle, ou en fin de journée pour décompresser.





TU VEUX ALLER PLUS LOIN ?

Reset-30 avec Gregory Boisson

Gregory est coach spécialisé dans la **remise en mouvement des professionnels sédentaires**. Sa mission : t'aider à retrouver de l'énergie, sans contrainte et sans équipement.

[Réserve ta première séance](#)

Ton corps mérite cette pause. 🌿

30 minutes en visio

Une séance guidée, adaptée à ton corps et à ta journée.

Sans équipement

Depuis ton bureau ou ton salon – rien à préparer.