

Prenez votre pause

Exercices d'étirement en groupe

En quoi consiste la pause

Demandez aux membres de votre équipe de participer à la constitution d'un panier d'articles d'étirement : bandes élastiques, poids à mains ou de cheville, tapis de yoga. Trouvez un endroit - une salle de réunion ou éventuellement un espace vert à l'extérieur - où tous ensemble vous pouvez faire des exercices d'étirement.

Les bienfaits - effet relaxant

Des pauses étirements régulières permettent de libérer la tension et vous donnent de l'énergie pour le reste de la journée.

Consultez le site [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](#) afin d'obtenir d'autres idées, outils et ressources conçus dans l'optique de faciliter les activités de prévention, d'intervention et de gestion relativement aux problèmes de santé mentale en milieu de travail.

Les idées pour cette activité ont été suggérées par :

Sandy Richardson, infirmière de santé publique, Bureau de santé de Middlesex-London; Katie Cino, promotrice de la santé, Bureau de santé publique de Niagara; Andrea Hamblin, directrice, Gestion de comptes clients PAE, Morneau Shepell.

Les activités Prenez votre pause doivent être approuvées au préalable par votre employeur/leader. Les activités Prenez votre pause sont présentées à titre d'information générale et n'ont pas pour but de remplacer des conseils médicaux. Veuillez toujours consulter votre médecin ou un fournisseur de soins de santé qualifié au sujet de votre cas particulier.