



Pour vous accompagner dans votre remise en forme physique, JOB DE VIE vous met à disposition des vidéos, affiches, mémos pour vous entraîner sans danger.



Renforcement musculaire !

19 minutes
Séance de Yoga pour améliorer votre souplesse



3 exercices
à réaliser dans les escaliers

Routine
pour l'équilibre, la souplesse et la concentration



JV je bouge au quotidien



8 conseils
pour bouger grâce aux objets du quotidien



Le Yoga c'est mieux que le chocolat !



Étirements
faire du yoga sur une chaise !



2 exercices
pour s'étirer au travail comme à la maison

