



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

