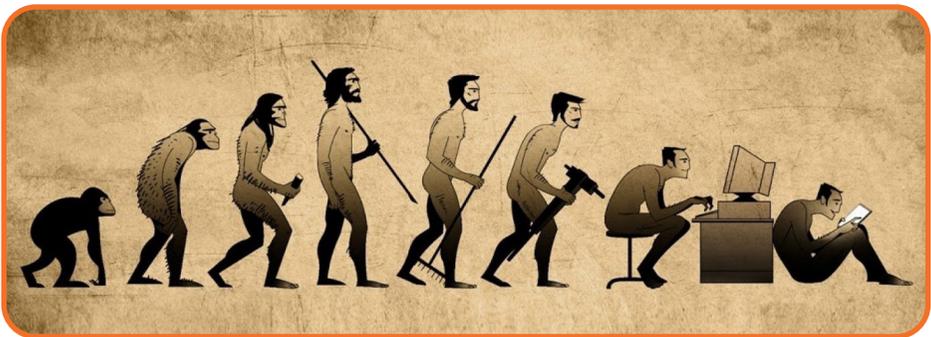




# *Evolution de la posture de l'Homme*



*Mode d'emploi de la famille  
MAIMEPAMAL*



# Sommaire

*Posture debout* ..... p. 2/3

*Posture assise* ..... p. 4/5

*Respiration / méditation* ..... p. 6

*Etirements* ..... p. 7

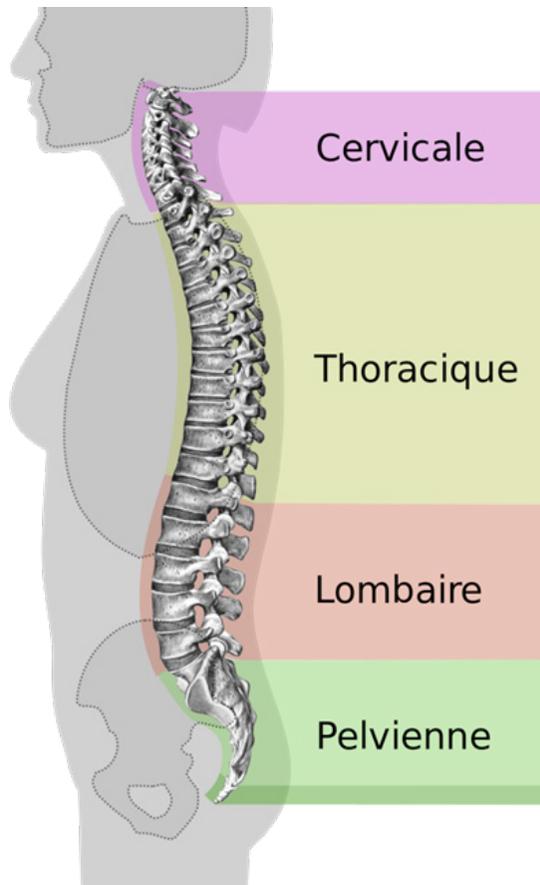
*Tonification* ..... p. 8

*S'hydrater* ..... p. 9

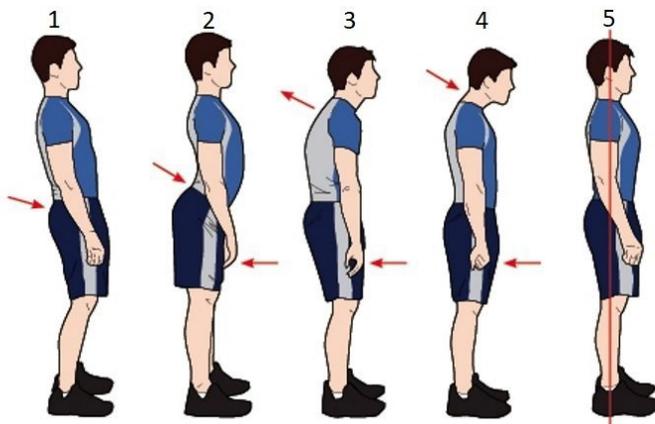
*Marcher régulièrement* ..... p. 9

*Nous contacter* ..... p. 10

*Trouver son axe en respectant les courbures naturelles du dos*



## Le fils MAIMEPAMAL : description du bon axe



Mes notes :

## *Postures assises au poste de travail*

*5 points clés pour ajuster votre posture de travail :*

*1- Mon dos et son axe*

*2- Ma tête, mon regard*

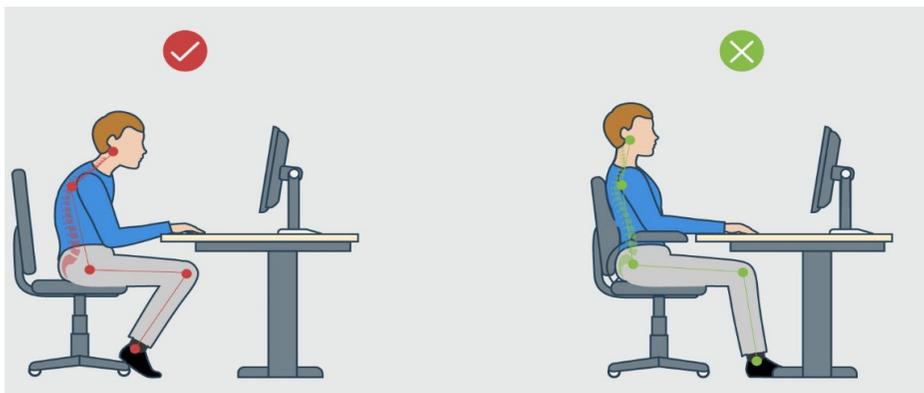
*3- Positionner mes bras et mes poignets*

*4- L'angle de mes jambes, mes pieds au sol*

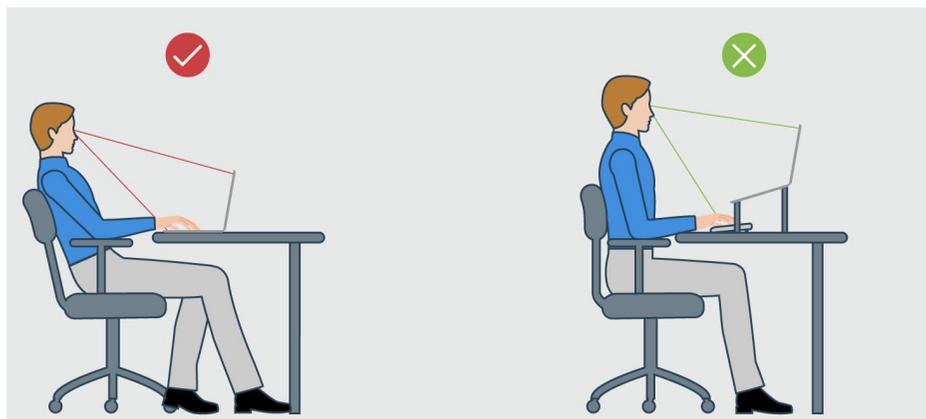
*5- J'aménage mon poste de travail*

*Mes notes :*

*Le père MAIMEPAMAL sur l'ordinateur fixe*



*Le père MAIMEPASMAL sur l'ordinateur portable*



## *Respiration / méditation avec le grand-père MAIMEPAMAL*

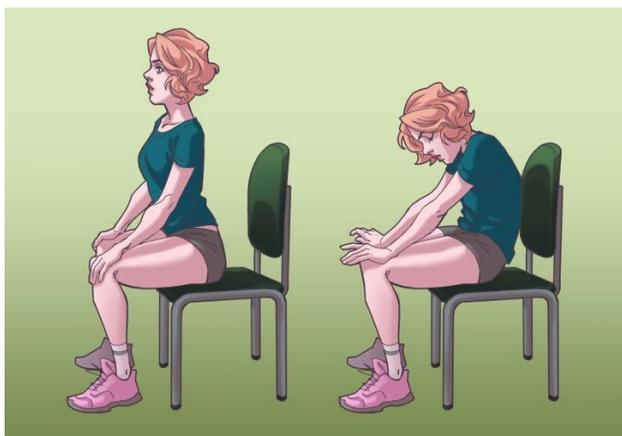
*Les bienfaits d'une bonne respiration :*

- 1. Abaisse le stress et la fatigue*
- 2. Permet un meilleur contrôle des émotions*
- 3. Relaxe et apaise le mental*
- 4. Aide à la concentration et facilite la mémoire*

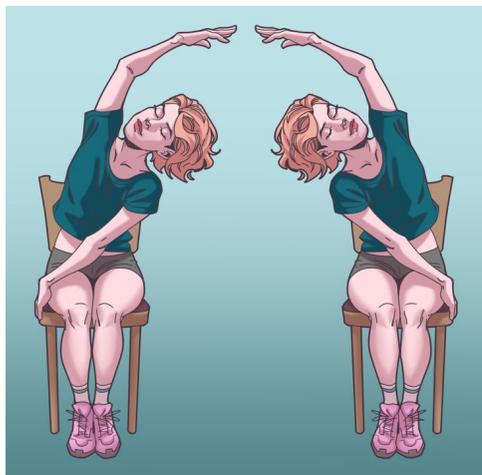


*Mes notes :*

## Les étirements de la fille MAIMEPAMAL



*Etirer le haut des épaules, le cou et la colonne vertébrale*



*Etirement latéral de la colonne vertébrale*

*... Sans oublier tous les autres muscles nécessaires au maintien de la bonne posture*

## *Tonification avec la mère MAIMEPAMAL*

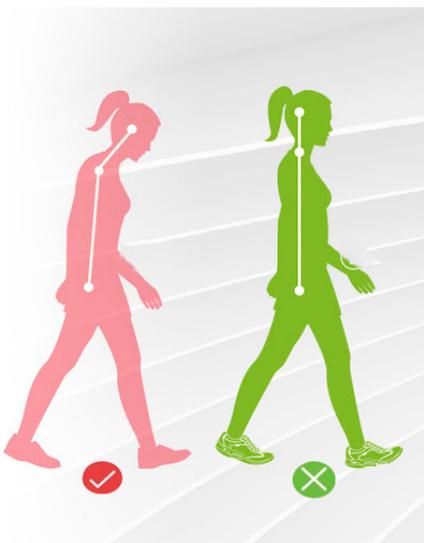


*Tonifier les muscles profonds abdominaux et fessiers*

*... Sans oublier tous les autres muscles nécessaires au maintien de la bonne posture*

*Mes notes :*

*S'hydrater*



*Marcher régulièrement*



### *Nous contacter*

*Nasséra : [nadouroz@gmail.com](mailto:nadouroz@gmail.com)*

*Olivier : [taskonline@icloud.com](mailto:taskonline@icloud.com)*

*Nicolas : [nicolasbugna@gmail.com](mailto:nicolasbugna@gmail.com)*

*Manou : [emmanuelle.damaye@gmail.com](mailto:emmanuelle.damaye@gmail.com)*

*UBM : [ubm@bordeaux-metropole.fr](mailto:ubm@bordeaux-metropole.fr)/[ubm@mairie-bordeaux.fr](mailto:ubm@mairie-bordeaux.fr)*