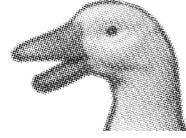




LE CANARD CONFINÉ



La gazette bi-hebdomadaire du laboratoire de l'accueil et de l'hospitalité (lab-ah)
du GHU Paris psychiatrie & neurosciences qui vous accompagne pendant la période du confinement

n°1 - WEEK-END - vendredi 17 avril 2020

L'herbier

Chaque semaine, une plante à
(re)découvrir ou à mettre en couleurs



Palétuvier rouge
Rhizophora mangle

< arbuste ; ▲ fleur et fruit
Arbuste tropical persistant
de 3 à 8 m qui pousse dans
la mangrove. On le trouve
en Floride, au Mexique, en
Amérique centrale, aux
Antilles, en Amérique du Sud
et en Afrique occidentale.

L'étirement

Une posture pour l'énergie et la détente, à
réaliser en respirant lentement par le nez

- La perche -

1.
Debout, en regardant devant vous, cherchez à vous **verticaliser**. L'essentiel est de rythmer l'exercice *sur la respiration* : *inspirer* vous aide à vous **étirer**, *expirer* permet de **détendre** les muscles.



2.
Inspirez, la colonne vertébrale **s'allonge** de quelques millimètres, la cage thoracique **se lève**, *expirez*.

3.
Inspirez, les épaules **s'ouvrent**, la nuque **s'étire**, *expirez*.



4.
Inspirez, les pieds **repoussent le sol**, les jambes **se tendent**, *expirez*.

5.
Inspirez, les bras le long du torse, les mains **s'ouvrent**, paumes vers l'avant, ainsi la poitrine s'épanouit, *expirez*.

Le lab-ah remercie chaleureusement toutes les personnes ayant contribué à ce numéro. Une idée, un commentaire, un témoignage à partager ? N'hésitez pas à nous contacter à lab-ah@ghu-paris.fr