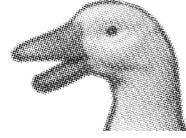




LE CANARD CONFINÉ



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°5 - WEEK-END - jeudi 30 avril 2020

L'herbier

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



Pivoine officinale
Paeonia officinalis

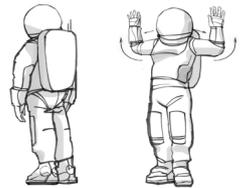
Plante herbacée de 30 à 70 cm.
Originaires d'Europe méridionale et centrale, elle s'établit dans les bois, les prés et les montagnes, généralement sur des sols calcaires. Au Moyen-Âge, sa racine était hautement prisée comme remède anti-épileptique. Les fleurs ont aussi été prescrites sous forme de sirop anti-spasmodique jusqu'au XIX^e siècle.

L'étirement

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

- L'ouverture énergétique -

1.
Debout, **gardez les pieds joints, le ventre tonique et le bas du dos décambé** durant toute la posture.



3.
En expirant, **abaissez vos omoplates** sans abaisser les bras, les mains sont relaxées.



5.
En expirant, **abaissez les bras** le long du buste, **revenez dans la détente.**

2.
Inspirez, **levez les bras** sur les côtés, à hauteur des épaules, et **pliez vos avant-bras** vers le haut.

4.
Sur 5 profondes respirations, la cage thoracique bien ouverte : à chaque *inspiration,* **reculez très légèrement les coudes**, puis les poignets ; à chaque *expiration,* **abaissez les épaules et les omoplates**, qui se rapprochent de la colonne vertébrale.

La réponse de l'énigme du n°4 était : « une enveloppe »

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