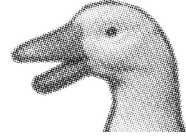




# LE CANARD CONFINÉ



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*

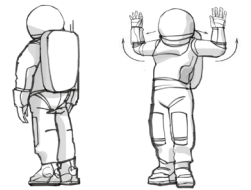
Plante herbacée de 30 à 70 cm.  
Originaires d'Europe méridionale et centrale, elle s'établit dans les bois, les prés et les montagnes, généralement sur des sols calcaires. Au Moyen-Âge, sa racine était hautement prisée comme remède anti-épileptique. Les fleurs ont aussi été prescrites sous forme de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



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



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

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

**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](mailto:lab-ah@ghu-paris.fr)