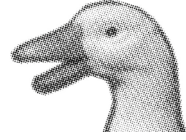




# LE CANARD CONFINÉ



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°7 - WEEK-END - jeudi 7 mai 2020

## L'herbier

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



**Muguet de mai**  
*Convallaria majalis*

*Plante vivace, de 10-20 cm, glabre, à souche rampante très fibreuse. La forte odeur de muscade qui se dégage de la fleur lui a valu le nom de « mugade », puis muguet. Aussi appelé « lis des vallées » ou « gazon du Mont Parnasse » : la mythologie grecque raconte qu'Apollon l'aurait créé pour tapisser le sol et adoucir celui-ci pour les pieds !*

## L'étirement

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

- L'enroulement tonique -

**1.**  
Allongé, en expirant, prenez votre tête avec vos mains, levez-la et portez le front en avant, le menton contre la gorge.



**3.**  
Sur 5 respirations : inspirez, ouvrez un peu les épaules, expirez, cherchez à rapprocher genou et front l'un de l'autre, à lever toutes les côtes du sol, le ventre est très tonique.



**5.**  
Sur l'inspir, reprenez votre tête dans vos mains, puis expirez en ramenant la tête puis la jambe au sol. Recommencez l'exercice avec l'autre jambe, puis accueillez soupirs et bâillements.



**2.**  
Inspirez, repliez la jambe droite vers le front, expirez.

**4.**  
Sur quelques respirations, essayez de garder la posture fermement, tout en déposant les bras au sol. Les épaules et les bras sont relaxés, c'est le ventre et le cou qui travaillent.

La réponse de l'énigme du n°6 était : « la lettre N »

Le lab-ah remercie chaleureusement toutes les personnes ayant contribué à ce numéro !



Une idée, une suggestion,  
un témoignage à partager ?  
Écrivez-nous à [lab-ah@ghu-paris.fr](mailto:lab-ah@ghu-paris.fr)



lab  
-ah



GHU PARIS  
PSYCHIATRIE &  
NEUROSCIENCES