



# 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°9 - WEEK-END - vendredi 15 mai 2020

## L'herbier

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



**Plantain des oiseaux**  
*Plantago major*

*Plante vivace de 10 à 50 cm, ses racines peuvent dépasser 20 cm. On la trouve dans presque toutes les régions tempérées du globe. Plutôt considérée comme une mauvaise herbe en agriculture, ses feuilles se mangent en salade et ses graines font les délices des oiseaux.*

## L'étirement

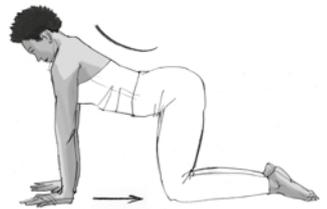
*Une posture pour l'énergie et la détente, à réaliser en respirant lentement par le nez*

- Le chien & le chat -

**1.**  
**Placez-vous à 4 pattes,** les bras tendus, les mains à l'aplomb de vos épaules.



**3.**  
*En inspirant, redressez la nuque* en gardant le menton baissé et le regard vers le bas, **creusez le haut du dos**, les mains appuyant vers le bas et vers l'arrière pour  **rapprocher les omoplates.**



**2.**  
*En expirant longuement, arrondissez la nuque puis le dos,* surtout la région lombaire, **en poussant fort avec les bras** vers le sol et vers l'avant pour que **les omoplates s'écartent.**

**4.**  
**Répétez l'enchaînement** plusieurs fois, *en rythmant votre souffle* de manière dynamique.

La réponse de l'énigme du n°8 était : « une histoire sans queue ni tête »

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