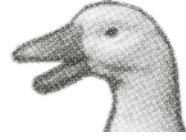




# LE CANARD CONFINÉ



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