



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°11 - WEEK-END - vendredi 22 mai 2020

L'herbier

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



Fougère mâle
Dryopteris filix-mas

30 à 120 cm, fougère à feuillage caduc. Les frondes sont pennées en folioles arrondies à leur sommet. Le pétiole court et le rachis des frondes portent de nombreuses écailles de couleur rousse. Le nom de «*Dryopteris*» vient du grec «*drus*» [chêne] et «*pteris*» [fougère] et fut attribué par Dioscoride (médecin de la Grèce antique) à des fougères se développant dans les bois de chênes.

L'étirement

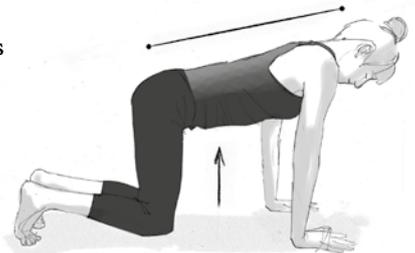
Une posture pour l'énergie et la détente, à réaliser en respirant lentement par le nez

- Le guetteur -

1. Installez-vous à **quatre pattes**, les bras tendus, en maintenant une ligne droite et verticale entre les mains et les épaules.



2. **Inspirez, étirez toute votre colonne**, du coccyx au sommet du crâne, le ventre bien tonique : **décambrez** la région lombaire et **redressez bien** le dos. **Regardez vers le sol**, entre vos deux mains, sans abaisser la tête.



3. **Expirez en gardant bien le ventre ferme.**

4. **Répétez l'enchaînement** plusieurs fois.

La réponse de l'énigme du n° 10 était : « L'eau »

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



lab
-ah



GHU PARIS
PSYCHIATRIE &
NEUROSCIENCES