



LE CANARD DÉCONFINÉ

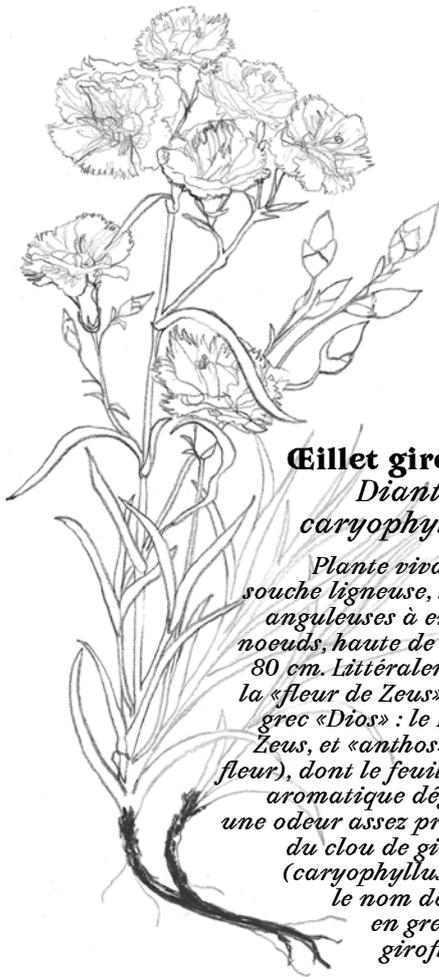


La gazette bi-hebdomadaire du laboratoire de l'accueil et de l'hospitalité (lab-ah) du GHU Paris psychiatrie & neurosciences qui vous accompagne depuis la période du confinement

n°17 - WEEK-END - vendredi 12 juin 2020

L'herbier

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



Œillet giroflé *Dianthus caryophyllus*

Plante vivace à souche ligneuse, tiges anguleuses à entrenœuds, haute de 20 à 80 cm. Littéralement la « fleur de Zeus » (du grec « Dios » : le Dieu Zeus, et « anthos » : la fleur), dont le feuillage aromatique dégage une odeur assez proche du clou de girofle (*caryophyllus* est le nom donné en grec au giroflier).

La posture

Pour assouplir le haut du dos, à réaliser en respirant lentement par le nez

- Les épaules -



1. Allongez-vous, les jambes repliées en appuyant les pieds au sol pour sentir la région lombaire s'étaler. En tendant les bras, attrapez vos chevilles ou le bord de vos chaussettes.

2. En inspirant, poussez fort avec les pieds dans le sol pour lever le bassin. Sur plusieurs respirations, levez le bassin de plus en plus haut, en essayant de l'aligner avec les genoux.

3. Sur l'inspiration, serrez un peu les fessiers et poussez avec les pieds vers l'avant comme si vous vouliez tendre vos jambes.

4. Maintenez la position tranquillement. La cage thoracique se rapproche du menton, les muscles des cuisses et des fessiers sont bien toniques. *Respirez profondément en gardant le ventre souple et détendu.*

5. Après quelques respirations, reposez le dos au sol lentement, vertèbre par vertèbre, amenez les jambes fléchies sur le buste, enlancez-les et détendez-vous.

Des exercices proposés par Florent Dulong

La réponse à l'énigme du n° 16 était : « aujourd'hui »

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

Attention, le Canard décollera pour son Couac de fin vendredi 27 juin ! Pour nous écrire : lab-ah@ghu-paris.fr

lab
-ah



GHU PARIS
PSYCHIATRIE &
NEUROSCIENCES