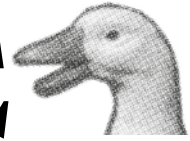




# LE CANARD DÉCONFINÉ

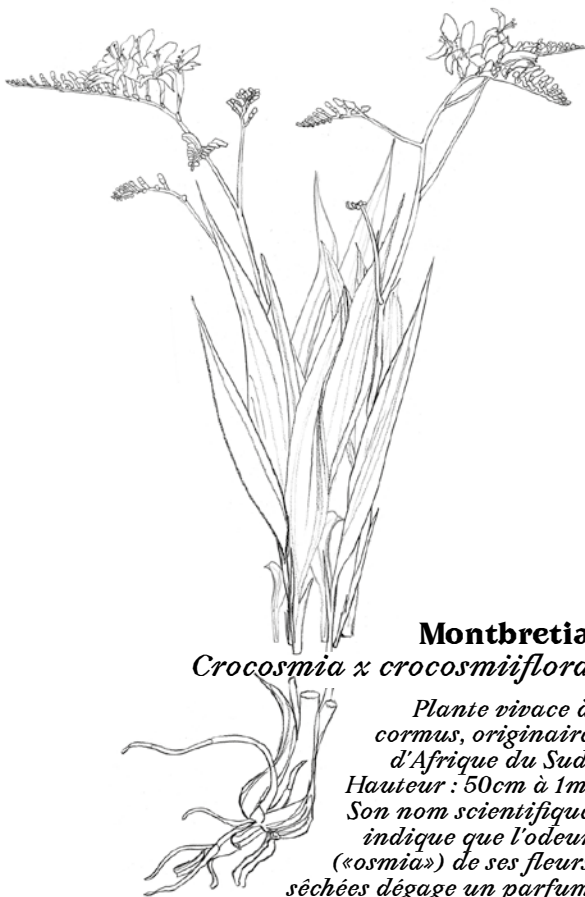


La gazette bi-hebdomadaire du laboratoire de l'accueil et de l'hospitalité (lab-ah) du GHU Paris psychiatrie & neurosciences qui vous accompagne depuis la période du confinement

n°19 - WEEK-END - vendredi 19 juin 2020

## L'herbier

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



### Montbretia

*Crocsmia x crocosmiiflora*

Plante vivace à cormus, originaire d'Afrique du Sud. Hauteur : 50cm à 1m. Son nom scientifique indique que l'odeur («osmia») de ses fleurs séchées dégage un parfum de safran («krokos»).

## La posture

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

- Les mains aux pieds -

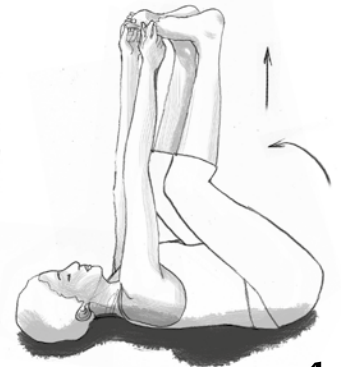
1. **Allongez-vous**, pliez les jambes et **crochetez les orteils** avec vos index, les paumes de mains se font face. Sur **plusieurs respirations**, sentez votre dos **s'étaler** de plus en plus.



2. **En inspirant**, continuez de tenir vos orteils avec vos index et **dépliez** vos jambes petit à petit sans chercher à les tendre, pour **étirer** votre dos. Le dos est plat, la cage thoracique bien ouverte.



3. **Tenez** la posture sur **plusieurs respirations** : sur chaque **expiration**, **détendez** l'arrière de vos cuisses ; sur chaque **inspiration**, essayez de **déplier** un peu plus vos jambes.



4. Pour quitter la posture, **repliez** vos genoux, **reposez** les pieds au sol, puis **allongez** vos jambes.

Des exercices proposés par Florent Dulong

Les réponses à l'énigme du n° 18 étaient : «fougère», «genêt», «muguet», «palétuvier», «passiflore», «patate», «pivoine», «plantain» et «œillet» ainsi que : «arbre», «chat», «chien», «enroulement», «épaules», «force», «guetteur», «ouverture» et «perche».

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



Attention, le Canard décolle vendredi 27 juin !

Pour nous écrire : [lab-ah@ghu-paris.fr](mailto:lab-ah@ghu-paris.fr)



lab-ah



GHU PARIS  
PSYCHIATRIE &  
NEUROSCIENCES