

Bonjour, chères ami.e.s de VIVA et d'ailleurs !

Le 1^{er} avril et ses poissons sont passés, mais nous profitons de vous rappeler qu'en manger est bon pour la santé ! Les oméga-3 qu'ils contiennent vous aideront à renforcer votre immunité, dans les temps particuliers que nous vivons, mais aussi au long cours. Privilégiez les sardines, maquereaux, harengs, mais aussi le saumon, la daurade, le thon... et pour celles et ceux qui ne goûteraient guère les saveurs marines, vous pouvez veiller à consommer des noix, noisettes, amandes, de l'avocat, du rampion, des épinards, assaisonnés d'huile de colza ou de lin...



LIVRE DE VIE—CHAPITRE 2

Aujourd'hui, nous vous invitons à poursuivre votre travail d'écriture et à décrire qui composait votre famille lorsque vous êtes né.e. Comment étaient vos parents, grands-parents, frères et sœurs ? Que faisaient-ils ? Et savez-vous pourquoi vous portez votre prénom ?

SE DETENDRE GRÂCE À LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Un nom bien compliqué pour finalement un exercice très simple de respiration dans lequel vous devez inspirer durant 5 secondes en continu et expirer 5 secondes également en continu. Ce rythme de respiration est idéal pour équilibrer le système nerveux et donc diminuer le stress.

BOUGER

Aujourd'hui, nous vous invitons à trotter sur place pour stimuler le système cardiovasculaire

La position : debout, pieds écartés de la largeur du bassin. Bras le long du corps. Vous pouvez aussi vous asseoir si vous préférez.

Le mouvement : Décollez du sol alternativement le talon droit puis le gauche. Quand vous vous sentez à l'aise, vous pouvez décoller tout le pied du sol. Trottinez ainsi sur place pendant trente secondes. Répétez l'exercice deux fois, deux fois par jour.

Mettez petit à petit en place une routine d'exercices quotidiens.

RESTER EN LIEN

Essayez de garder des contacts sociaux avec vos proches, par téléphone, par courrier ou courriel, à chacun.e ses préférences. Si vous le pouvez, faites des appels vidéos ! Si vous ne savez pas le faire, il n'est jamais trop tard pour apprendre et nous pouvons vous accompagner dans cet apprentissage par téléphone (022 792 51 43). Parlez, partagez ce que vous ressentez.

Identifier puis mettre des mots sur ses émotions permet de mieux les réguler et de trouver des solutions plus rapides et efficaces pour se sentir mieux.



N° 3
JEUDI 2 AVRIL 2020

**EN CAS D'INQUIETUDE SUR
VOTRE SANTE :**

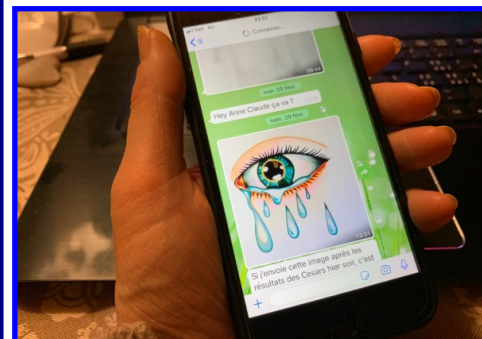
**LIGNE D'INFORMATION
CORONAVIRUS GRATUITE**

022 709 00 95

LA PHRASE DU JOUR :

« Chaque journée est
une petite vie, chaque
réveil et chaque lever
une petite naissance. »

A. Schopenhauer



Poème du jour, tiré de la sélection « Cycle de l'eau 2 » de l'atelier de VIVA « Poésie et convivialit(h)é », A. Morzier, octobre 2016

LES POISSONS

Il est un flot dans la banlieue
Où, sous les algues émergeant,
Fourmille au loin toute la gent
Des poissons gris parmi l'eau bleue.

Ils vont, viennent, d'un coup de queue
Virent dans un éclat d'argent ;
Et sur place, nageant, nageant,
Ils font maintes et maintes lieues.

Et voyez les malins qu'ils sont !
Je plonge et plonge l'hameçon ;
Toujours en vain je le relève.

Ainsi jettent nos cœurs déçus
L'amorce aux espoirs aperçus,
Poissons d'or dans l'azur du rêve.

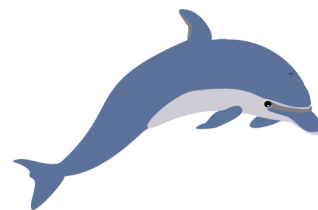
Edouard TAVAN (1842/1919), poète genevois

Toujours tiré de son recueil « La Coupe d'Onyx » (1903) et de son « Cycle de l'Eau », qui contient 58 sonnets octosyllabiques, évoquant l'eau sous toutes ses formes...

Editions
Payot
1903



La baisse de l'activité humaine est à l'origine de quelques effets salutaires. En premier lieu, une diminution drastique de la pollution, mais aussi une nature qui reprend ses droits, entre les eaux soudainement transparentes dans certains ports ou les canaux de Venise, les dauphins de retour dans le port de Cagliari...



En cette période plus que jamais, nous sommes là !

N'hésitez pas à nous appeler au

022 792 51 43