

Bonjour Mesdames, Messieurs, chères ami-es de VIVA et d'ailleurs !

Ce deuxième semi-confinement vient clore une année éprouvante à plus d'un titre, et installe comme une norme la distanciation sociale, ainsi la limitation des déplacements et des activités, entrave à notre liberté pour le bien de tous. De plus, la grisaille de novembre et ses courtes journées a remplacé l'étrénel printemps... Alors oui, c'est éprouvant, mais il reste des feuilles multicolores aux arbres et des étoiles dans le ciel, des sourires dont se réjouir et les témoignages quotidiens d'une humanité qui avance malgré les obstacles. Et comme c'est toujours plus facile ensemble, nous avons décidé de reprendre notre infolettre hebdomadaire pour progresser dans la saison. Prenez soin de vous, nous sommes ensemble !

## SE DETENDRE

La pleine conscience (*mindfulness* en anglais) est un terme qui nous vient du bouddhisme. Il s'agit d'une forme de méditation ayant pour but la réduction du stress. Nous vous proposons des marches accompagnées en pleine conscience, mais vous pouvez aussi pratiquer des exercices chez vous.

**Portez votre attention sur votre respiration** : Fermez les yeux et respirez normalement. Imaginez que vous vous regardez au travers d'un film. En essayant d'imaginer la scène, portez votre attention sur votre respiration et observez-la. Avec quelles parties de votre corps respirez-vous ? Votre poitrine, votre diaphragme ou avec tout votre corps ? Les inspirations sont-elles courtes ou longues ? Votre respiration est-elle profonde ou légère ? Continuez à observer, puis respirez profondément pendant 5 à 10 minutes. Votre corps et votre esprit vont progressivement se détendre.

## BOUGER

*Exercice d'équilibre : la main sur le genou*

**La position** : debout, dos droit et pieds écartés de la largeur du bassin. Bras tendus de chaque côté, à hauteur des épaules – si besoin, prenez appui sur un mur.

**Le mouvement** : Levez le genou gauche devant vous, pas de biais, et venez le toucher avec votre main droite. Tenez la position pendant trois secondes. Répétez l'exercice en levant le genou droit et en le touchant de la main gauche. Faites l'exercice au complet dix fois et répétez dans la journée ; essayez d'allonger progressivement la durée.



## BIEN MANGER

Avec le temps qui se rafraîchit, quoi de mieux qu'un bon bol de soupe bien fumante pour réchauffer notre cœur et notre corps ?

**Soupe à l'oignon** : épluchez et émincez 250g d'oignons, puis faites-les revenir à la casserole dans un peu d'huile. Assaisonnez-les. A feu doux, laissez-les compoter pendant 15 minutes. Versez 40cl de bouillon de volaille dans la casserole et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes. Versez-la dans un bol qui passe au four. Disposez sur la soupe deux tranches de pain de campagne et un peu de gruyère râpé et faites gratiner au four pendant 5 minutes. Bon appétit !



N° 1 - 2<sup>e</sup> vague  
MARDI 10 NOVEMBRE  
2020

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

**LIGNE D'INFORMATION  
CANTONALE CORONAVIRUS**

**0800 909 400**

**LA PHRASE DU JOUR :**

« J'ai décidé d'être  
heureux, car c'est bon  
pour la santé »

Voltaire



## HABITER POETIQUEMENT LE MONDE

Poème tiré de l'atelier « Poésie et convivialit(h)é », A. Morzier, mai 2013

### MON JARDIN

Je possède un jardin secret,  
Sans bruit, ni stress et sans décret,  
Où parfois je me réfugie  
Fuyant les houles de la vie...

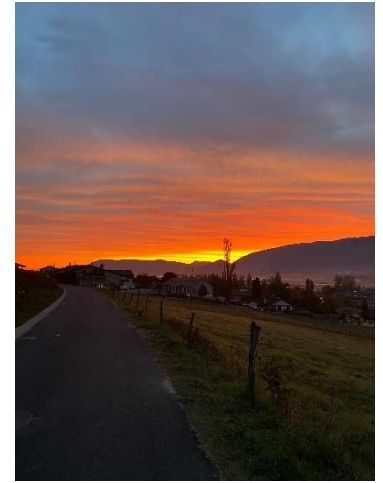
Lorsque mon cœur geint au matin  
Ou s'affole, pauvre pantin,  
C'est dans cet écrin de fragrance  
Que je retrouve l'espérance.

En de tranquilles pavillons  
Je repeins d'or mes papillons,  
Et muse sur bleu-majuscule  
Quand l'ombre du ponant bascule.

Je berce en ce cloître des fleurs,  
Des étangs, des rives d'ailleurs...  
Ainsi, loin de la bousculade,  
Au bord de l'eau je me balade.

Il garde son enchantement  
Mon cher enclos, à tout moment,  
Et si la lune luit, entière,  
Mes rêves n'ont plus de frontière...

Aline Morzier  
De son recueil « Rythmes sous le saule » (1999)



Le soleil se lève autour  
de 7h30 ces jours-ci.  
Pourquoi ne pas vous  
lever un peu plus tôt  
dans l'espoir d'aperce-  
voir un lever de soleil  
particulièrement  
coloré ?

Au Japon, en Écosse et  
au Canada, des  
« promenades dans la  
nature » peuvent être  
prescrites pour  
prévenir l'anxiété et la  
dépression.



En cette période plus  
que jamais, nous  
sommes là !

N'hésitez pas à nous  
appeler au

022 792 51 43

les lundi, mercredi et  
vendredi après-midi