

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

Et voici un mois d'hiver de passé. On commence à sentir les prémices du printemps, les premiers bourgeons ou primevères, les jours qui rallongent, les chants d'oiseaux qui s'intensifient... N'hésitez pas à aller prendre l'air quand les conditions le permettent. Le vaccin nous redonnera dans les mois à venir des espaces de liberté et de contacts ; pour l'heure, nous nous adaptons toujours, et vous proposons des activités en petits groupes : marches, repas, chant, BD... lisez le programme et ne vous enfermez pas !

Nous tenons fort à vous et vous disons à bientôt !

SE DETENDRE

Ces temps encore bien gris incitent au « cocooning »... n'hésitez pas à faire preuve de bienveillance envers vous-même, et pourquoi pas à plonger sous la couette... en pleine conscience !

Mettez-vous à l'aise et autorisez-vous à profiter pleinement de ce moment dans votre lit. Observez la position de votre corps et prenez conscience du contact de la couette sur celui-ci. Ressentez votre corps reposant sur la matelas moelleux et élastique. Observez la chaleur, la douceur et le confort qui vous entourent. Soyez attentifs aux pensées qui surgissent, au besoin de dormir ou à celui de vous lever. Essayez de rester comme vous êtes et regardez défiler pensées et envies sans jugement, elles sont passées, c'est tout. Ramenez votre attention vers les sensations du présent.

HABITER POETIQUEMENT LE MONDE

Aujourd'hui, nous vous proposons un haïku, composé par notre vice-présidente, Aline Morzier, à l'occasion de l'atelier Poésie et convivialit(h)é d'octobre 2020.

Vole un papillon
chrysalide entre fuseaux,
il sera bleu tendre

BIEN MANGER

Légumes racines grillés au thym et romarin :

Les légumes racines, comme les panais, les rutabagas, et la courge butternut sont riches en caroténoïdes qui sont de redoutables antioxydants. Ainsi, ils ont un effet bénéfique pour les artères, la vue, la peau, et contre le cancer.

Ingrédients :

1 carotte ; 1 panais ; 1 céleri-pomme ; de l'huile d'olive ; du thym et du romarin (frais ou séché) ; sel et poivre

Préparation :

Préchauffez votre four à 200°C. Pelez et découpez vos légumes en dés. Dans un saladier, mélangez les légumes, deux cuillères d'huile d'olive, le thym, le romarin, du sel et du poivre. Remuez le tout jusqu'à ce que les légumes soient bien couverts. Placez les légumes sur une plaque de four parcheminée et répartissez-les de façon à ce qu'ils soient à plat. Au moment de servir, vous pouvez agrémenter les légumes de jus de citron. Bon appétit !

Alternative : vous pouvez remplacer le thym et le romarin par un mélange de cumin, de gingembre et de cannelle pour que le plat soit plus relevé.



N° 10 – 2^e vague
LUNDI 1^{er} FEVRIER
2020

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

**LIGNE D'INFORMATION
CANTONALE CORONAVIRUS**

0800 909 400



LA PHRASE DU JOUR :

« Le plaisir se ramasse,
la joie se cueille,
et le bonheur se cultive »

Bouddha



BOUGER

Aujourd'hui, nous vous proposons une routine de yoga, inspirée de la séance du Passeport Santé 2019 animée par Alexandra Briffaz.

1) **Le tronc d'arbre** : Debout, pieds joints, bras le long du corps. A l'inspiration, tendez les bras au-dessus de la tête et montez sur les orteils. A l'expiration, revenez en position initiale. Répétez 3 fois.

2) **La demi-chaïse** : Debout, pieds joints, bras le long du corps. A l'inspiration, tendez les bras au-dessus de la tête. A l'expiration, pliez les genoux comme pour vous asseoir sur une chaise. A l'inspiration, revenez en position initiale. Répétez 3 fois.

3) **La demi-lune** : Debout, pliez le genou gauche et posez-le contre la cuisse droite. A l'inspiration, levez les bras au-dessus de la tête. Tenez la position pendant 3 respirations. Redescendez sur l'expiration et répétez avec l'autre jambe (au besoin, prenez une chaise à vos côtés pour assurer l'équilibre).

4) **Le triangle** : Debout, jambes écartées. A l'expiration, fléchissez le buste vers la gauche, prenez appui sur votre jambe avec votre bras gauche et levez le bras droit au-dessus de votre tête. Regardez votre main droite. A l'inspiration, revenez en position initiale et recommencez de l'autre côté.

5) **L'élimination** : Allongé-e sur le dos, pieds joints, bras de long du corps. A l'expiration, ramenez le genou gauche sur votre buste, saisissez-la et ramenez-la contre vous. A l'inspiration, reposez la jambe au sol. Répétez l'exercice 3 fois sur chaque jambe séparément.

6) **La cruche** : Allongé-e sur le dos, pieds joints, bras le long du corps. A l'inspiration, levez les bras et essayez de les poser au sol derrière votre tête. A l'expiration, ramenez-les le long du corps. Répétez 6 fois.

7) **La montagne** : Assis-e, jambes en tailleur, bras le long du corps. A la première inspiration, tendez les bras au-dessus de votre tête et entrelacez vos doigts. A l'expiration, descendez vos avant-bras vers votre nuque. A la seconde inspiration, tendez à nouveau les bras au-dessus de votre tête. A l'expiration, ramenez vos bras le long du corps. Répétez 3 fois.

8) **Le ou la sage** : Assis-e, jambes en tailleur, la jambe droite par-dessus la jambe gauche. Mains posées sur les genoux, bras tendus. Respirez profondément. Après 6 respirations, répétez l'exercice avec la jambe gauche pliée par-dessus la jambe droite.

Remarque : Les exercices peuvent être faits en série ou individuellement ; adaptez-les à vos capacités, ne forcez jamais et ne vous mettez pas en danger.

