

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

Les prémices du printemps remettent du baume au cœur, de même que les assouplissements du Conseil fédéral, qui vont déjà nous permettre de réinvestir une partie des lieux de culture... on se protège et on avance !

L'équipe de VIVA

## SE DETENDRE

Aujourd'hui, nous vous proposons une routine d'automassage inspirée du Do In et du Qi Gong que vous pouvez facilement réaliser chez vous chaque jour. Les différents massages ne doivent jamais provoquer de douleurs.

**Le visage :** Avec vos dix doigts, commencez par frictionner votre front du haut vers le bas une dizaine de fois. Faites des petits cercles sur vos tempes. Massez le tour de vos yeux en tirant vos index de l'intérieur vers l'extérieur. Toujours avec vos index, suivez l'arête de votre nez de haut en bas, effectuez des petits cercles sur les ailes de votre nez, et finissez en tirant vos doigts sur vos joues jusqu'aux oreilles.



**La nuque :** Avec vos doigts, effectuez des petits cercles qui descendent le long de votre nuque de chaque côté de votre colonne.



**Les reins et le dos :** En utilisant le pouce et l'index mis en cercle, tapotez doucement la surface de ce « cercle » sur le bas de votre dos, de chaque côté de la colonne.

Si vous êtes à l'aise, vous pouvez tapoter votre dos plus haut, et un peu plus fort à hauteur des côtes qu'au niveau des lombaires et des reins.

**Les bras et les jambes :** Avec le poing fermé, tapotez en-dessous de votre clavicule droite avec votre main gauche, puis inversez. Ensuite, toujours avec le poing fermé, tapotez l'extérieur de votre bras de haut en bas, puis remontez en tapotant l'intérieur. Faites le même massage sur vos jambes.



**Les pieds :** Assis-e confortablement, malaxez la plante des pieds avec vos pouces, du talon vers les orteils. Étirez vos orteils un après l'autre.



Pour finir, faites des cercles autour de vos malléoles et des frictions de haut en bas sur le tendon d'Achille.



N° 14 – 2<sup>e</sup> vague  
LUNDI 1<sup>er</sup> MARS 2021

### LA PHRASE DU JOUR :

«L'art ne veut pas la représentation d'une chose belle, mais la belle représentation d'une chose.»

*Emmanuel Kant*



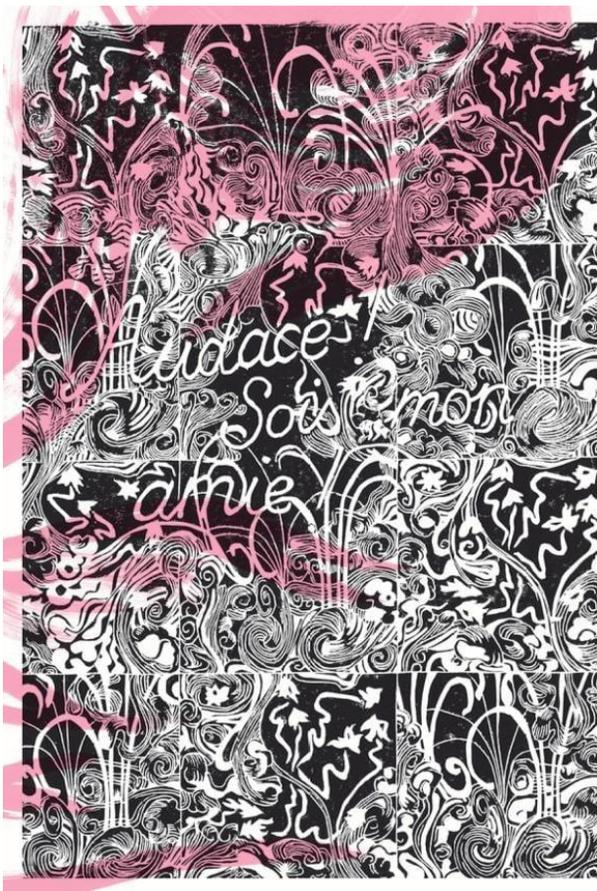
Annonciateur de la venue du printemps, le narcissé est le symbole du renouveau et du bonheur.

## HABITER ARTISTIQUEMENT LE MONDE

**Formidable, la Ferme de la Chapelle rouvre ses portes !!!**

Nous vous invitons à aller mener vos pas à Lancy Sud et à y découvrir une œuvre totalement inédite !

Route de la Chapelle 39, 1212 Grand-Lancy (Bus 43, 62 : Chapelle)



Il s'agit d'une exposition personnelle intitulée "Je disparaiss". L'artiste Laure Marville y présente une grande installation immersive créée spécialement pour le lieu. Cette proposition est constituée d'un papier peint en linogravure entièrement imprimé à la main, mêlant textes, motifs figuratifs et ornementaux. Fonctionnant à la manière d'une carte heuristique\*, cette installation évoque des engagements chers à l'artiste comme la liberté d'accès aux savoirs ou encore l'émancipation des voix des femmes.

**L'exposition est ouverte du 2 mars au 4 avril, du mardi au dimanche de 14h à 18h, dans le respect des mesures en vigueur.**

Nous organiserons une marche durant le mois de mars où nous finirons à la Ferme de la Chapelle, avec une visite de cette exposition.

\* L'heuristique est l'art d'inventer, de faire des découvertes en résolvant des problèmes à partir de connaissances incomplètes.



Comme une bonne nouvelle n'arrive jamais seule, nous avons le plaisir de vous annoncer que nos marches dans Lancy vont désormais pouvoir accueillir **jusqu'à 15 personnes** par groupe !

N'hésitez pas à venir avec vos ami·e·s, vos voisin·e·s et vos proches.

Pour participer, appelez-nous ou laissez-nous un message au  
**022 792 51 43**



Compte tenu des aléas liés à la Covid, nous tiendrons une assemblée générale (réelle ou virtuelle, le temps le dira), qui couvrira ensemble 2019 et 2020.

Vous recevrez bientôt la convocation et les consignes pour les cotisations.

