

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

Même si les mesures de distance physique et le port du masque restent d'actualité, les vaccinations progressent et l'on se surprend à voir ressurgir une capacité qui semblait oubliée : faire des projets ! Aller au musée, ou, déjà, aux galeries communales... Pouvoir bientôt se retrouver sans l'angoisse sourde d'une menace mortelle... Et l'on s'attache à profiter déjà des beautés du présent. Vous êtes là, nous sommes là, la vie est là.

L'équipe de VIVA

SE DETENDRE

L'odeur de mon enfance : Parfois, lorsque l'on se trouve dans un endroit précis, une senteur familière peut venir nous chatouiller les narines ; une odeur typique de notre enfance qui nous fait voyager dans le temps. Asseyez-vous confortablement dans un fauteuil. En fermant les yeux, essayez progressivement de retrouver en vous le souvenir d'une odeur unique de votre enfance. Essayez lentement de faire émerger en vous l'endroit où vous avez rencontré cette odeur, ses effluves, ses particularités, et les sensations et/ou émotions que cette senteur vous procure. Laissez-les venir sans les juger, puis laissez-les repartir.

BOUGER

Muscles des mollets et tibias

Cet exercice se décline en trois niveaux de difficulté. Choisissez celui qui vous semble le plus approprié pour vous. En cas de doute, commencez par un niveau facile, et augmentez la difficulté si nécessaire.

Option 1

La position de départ : Assis sur une chaise, le dos appuyé contre le dossier et les jambes écartées de la largeur des hanches.

Le mouvement : Sans complètement lever les pieds du sol, prenez appui sur vos orteils pendant 2-3 secondes, puis sur vos talons. Répétez l'exercice 10 fois.

Option 2

La position de départ : Debout, placez-vous dos à un meuble qui vous permette de vous appuyer dessus sans risquer de tomber. Prenez appui à deux mains dessus. Vos jambes sont écartées à la largeur des hanches.

Le mouvement : Prenez appui sur vos talons, tenez la position pendant 2-3 secondes, puis alternez en prenant appui sur vos orteils. Cet exercice devrait se faire avec les deux pieds simultanément, mais n'hésitez pas à commencer par un pied, puis par l'autre si nécessaire.

Option 3 :

Faites le même exercice que l'option deux, mais sans vous tenir au meuble. Gardez-en néanmoins un à proximité au cas où vous perdriez l'équilibre.



N° 16 – 2^e vague
LUNDI 15 MARS 2021

LA PHRASE DU JOUR :

« Tu ne sais pas à quel point tu es fort jusqu'au jour où être fort devient la seule option. »

Bob Marley



Balades, repas, tea-time, ateliers de poésie ou de bandes dessinées, nous organisons plusieurs activités dans le respect des normes sanitaires. Appelez-nous pour vous inscrire ou pour vous renseigner !

022 792 51 43

HABITER POETIQUEMENT LE MONDE

Chaque semaine, notre vice-présidente et poétesse Aline Morzier vous fera découvrir un poème qui lui tient à cœur.

Gilles Hybert aime puiser dans son terroir natal de Vendée et son ministère les richesses qui alimentent son style et sa poésie.

RENOUVEAU

La rive d'un étang cache une primevère ;
Elle baille, ouvre un œil, sort de son long sommeil,
Lisse ses cheveux d'or pour s'offrir au soleil
Et chuchote au ruisseau la chanson de la terre.

Le vieux saule gémit, fait danser ses chatons,
Sous les doigts de la brise en souriant s'éveille.
La sève pleure, bout, liqueur ambre et vermeille,
Enivre le bouvreuil, mêlant trilles et tons.

Glissant ses entrechats, le carpillon susurre
Ses amours. Il jaillit, fête le renouveau
Danse, jaillissements : le poisson et l'oiseau
Ouvrent à qui mieux mieux le bal de la nature.

Si tu sens dans ton cœur l'amertume du temps,
Si de tes jours heureux, le souvenir s'efface,
Si l'âge dans ta veine a fait couler la glace,
Laisse jaillir en toi la musique-printemps.

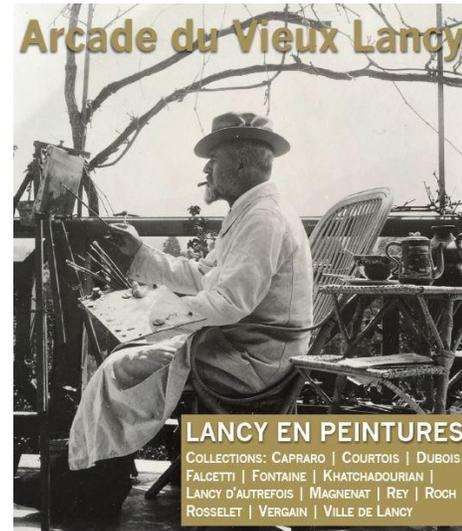
Gilles HYBERT

in la revue « L'Essor Poétique » N. 191/décembre 2011.

F-85000 La Roche-sur-Yon



Le marais Poitevin est surnommé la Venise verte et se situe dans le sud de la Vendée.



L'Arcade du Vieux Lancy
(52, route du Grand-Lancy) ouvrira
le 26 mars prochain sa toute
nouvelle exposition :

Lancy en peinture

Différentes collections, dont celles
de Lancy d'autrefois et de la Ville
de Lancy, y seront présentées.

L'Arcade sera ouverte aux visites
**tous les vendredis de 13h à 16h,
du 26 mars au 3 septembre.**

Des visites guidées sont
disponibles sur demande.

Le vernissage de l'exposition aura
lieu le vendredi 26 mars à 18h.

C'est l'occasion de faire une jolie
promenade avec vos proches ou
vos ami·es et de diriger vos pas
jusqu'à l'Arcade.

