

Espace  
Famille  
Lamartine

# Période de confinement

Avril 2020

N° 1

DANS CE NUMÉRO :

Messages	1
YOGA	2
VIOLENCES	3
CHALLENGE	3
COUURE	4
COLLEGE THOMAS MASARYK	4

## Comment bien se laver les mains ?



### Sommaire :

- Infos utiles
- Exercices de YOGA
- Numéro utile
- Défi
- Hôpital Antoine Béchère
- Message de la principale

## Pratique du vélo

Coronavirus COVID-19



! En possession de l'attestation de déplacement dérogatoire  
ou du justificatif de déplacement professionnel



## YOGA

Séance de YOGA proposé par Caroline notre intervenante :

Echauffement avant de commencer la journée.

Nous allons travailler chaque articulation en commençant par le bas de notre corps.

Nous sommes debout, bras le long du corps, et si vous êtes fatigués pendant les exercices, faites une petite pause ou continuez assis.

**Chevilles** : dessiner de petits cercles avec votre cheville droite, dans un sens puis dans l'autre. Puis avec la cheville gauche.

**Genoux** : jambes rassemblées, mettez vos mains sur vos genoux et effectuer des cercles vers la droite puis vers la gauche. Puis, écartez les jambes de la largeur de votre bassin et faire quelques pliés, en gardant bien les genoux au-dessus des pieds parallèles. Vous pouvez vous tenir à la table ou à une chaise.

**Le bassin** : en gardant les jambes écartées de la largeur de notre bassin, et en pliant légèrement les genoux, faire des cercles avec son bassin vers la droite : en avant, à droite, en arrière, à gauche. Plusieurs fois. Puis la même chose en commençant par la gauche.

**Épaules** : rotations des 2 épaules en même temps, une dizaine vers l'avant, puis vers l'arrière. Inspiration les épaules montent vers les oreilles, expiration, nous relâchons nos épaules vers le bas. Plusieurs fois en rentrant le menton pour bien étirer vos cervicales.

**Coudes** : nous plions, nous tendons nos bras.

**Poignets** : faire des cercles avec vos mains dans un sens puis dans l'autre.

**Doigts** : bouger chaque doigt, les fermer et les ouvrir, les étirer. Fermer les poings et les ouvrir, soyez créatifs.

**Bras** : 6 mouvements circulaires des bras. Bras droit puis bras gauche puis les deux bras ensemble. En avant et en arrière. A votre rythme ! Lent ou plus rapide.

**Cou/nuque/tête** : tourner la tête lentement à droite puis à gauche, plusieurs fois. Puis en avant et en arrière (pas trop en arrière). Puis côté, oreille droite vers épaule droite. Oreille gauche vers épaule gauche, sans monter l'épaule. Puis faire des cercles avec sa tête dans un sens puis dans l'autre. Doucement ! Debout, solide et plein d'énergie, bien ancrés au sol, nous inspirons et les bras montent vers le ciel, nous nous étirons, puis expiration les bras reviennent le long du corps. A faire plusieurs fois, en inspirant profondément et en souriant, expiration lente et profonde.

Les « yogis », nous pouvons terminer par l'arbre (l'équilibre sur une jambe et l'autre pliée), nos regards vers la fenêtre ouverte, un point à l'horizon.

Notre pied bien ancré au sol, La terre, et nous nous étirons, dos bien droit vers le ciel.  
Buvez un verre d'eau pour bien faire circuler votre nouvelle énergie.

A très vite.  
Namasté.  
Caroline



**Supplément**

**COUTURE-Confection de charlottes**

Bonjour à tous

*Une adhérente qui travaille à l'hôpital Bécclère a besoin de nous. Si vous êtes couturière et voulez les aider prenez contact avec nous. « Le service de réanimation de l'hôpital Antoine Bédère vous remercie pour votre aide.*

**MESSAGE DE LA PRINCIPALE DU COLLEGE THOMAS MASARYK**

## **Soutien scolaire**

**Mesdames, Messieurs,  
Soutien pour les élèves volontaires**

**Les bénévoles de l'association de soutien scolaire GERMAE ainsi que des bénévoles d'autres associations Châtenaisiennes proposent d'aider les élèves qui le souhaitent dans leur travail pendant la période de confinement. Cette aide pourrait prendre la forme d'un soutien par téléphone ou par Skype, à déterminer avec le bénévole.**

**Si vous souhaitez que votre enfant puisse bénéficier de ce soutien, merci d'envoyer un mail avec vos coordonnées téléphoniques à [cpe.masaryk@gmail.com](mailto:cpe.masaryk@gmail.com).**

**Vos coordonnées téléphoniques seront transmises au coordonnateur de GERMAE pour qu'il puisse entrer en contact avec vous et définir les modalités du soutien.**

**La Principale**