

Diane Morin

BSc. Éducation physique

Massothérapeute

Ostéopathie, 3^e année

Antigymnastique – Yoga en cours

À faire :

En classe

En milieu de travail

Chez-soi en écoutant la
TV

CAPSULE - SANTÉ

Pour éduquer l'élève à prendre en main sa santé, à se connecter à son senti corporel

Pour optimiser les capacités physiologiques des élèves :

- le SNC
- Circulation sanguine
- O₂
- Facultés cérébrales: mémoire

Pour favoriser une belle synergie de votre groupe

Pour permettre aux TDA/H de bouger et d'augmenter leur concentration par la suite

Pour permettre aux élèves de parler entre eux, d'augmenter leurs habiletés psycho-sociales

Pour faire un brise-routine afin que les nouveaux élèves s'intègrent au groupe

Pour encourager l'expression des émotions qui est quasi inexistante lorsque chacun travaille à son cahier

Arrêtez si:

- . Augmentation d'une douleur présente
- . Engourdissement, picotement, chaleur, douleur pulsatile (douleur neurologique)
- . Apparition d'une douleur
- . Sueurs

Attention

Cancer

Diabète

Coumaden ou autre
éclaircissant du sang

Basse pression quand : tête en
bas à l'enroulé de la colonne
vertébrale

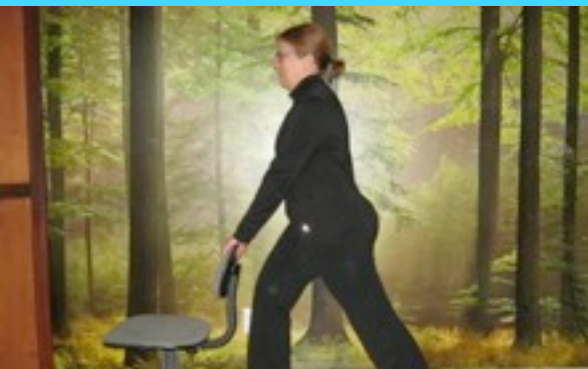
Étirement :

- . Léger inconfort
- . 30 secondes
- . pas donner de coups

Mes 5 exercices

Préambule : jonglage

1- Debout: étirement chaîne
postérieure
de la jambe



Mes 5 exercices

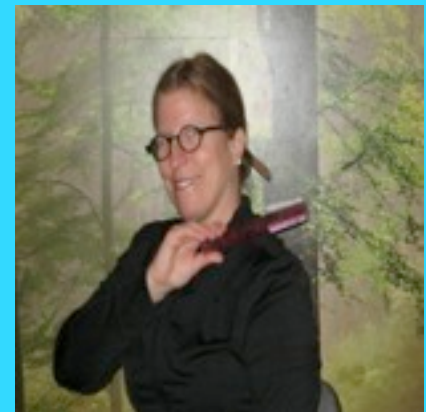
- 2- a) Twist
b) Ouvre bras
en croix et
ferme les bras
(gros câlin)



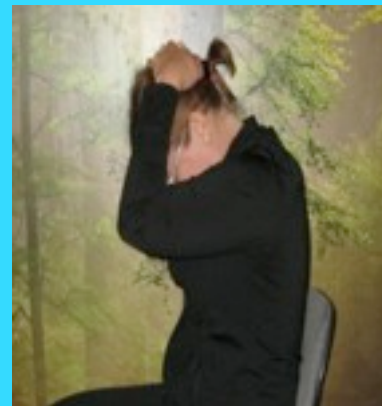
Mes 5 exercices

3- Cou

- . Percussions règle ou crayon



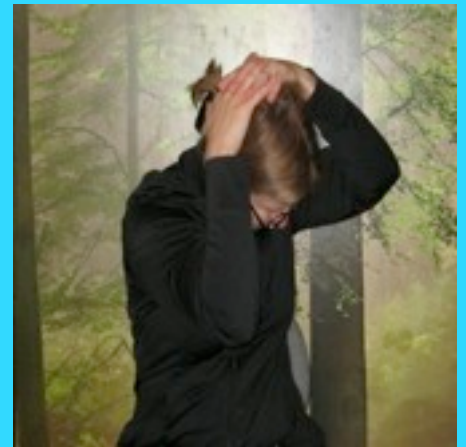
- . Étirement devant



Mes 5 exercices

3- Cou (suite)

- . Étirement les 2 obliques
- . Oreille épaule avec bras opposé



Mes 5 exercices

4- Enroulé et déroulé avec automassage des bandelettes ilio-tibiales (latérales)



Mes 5 exercices

5– Respiration parasol (la cage thoracique ouvre)

Inspir bleu (la paix) 2 sec.

Apnée.....3 sec.

Expir noir (irritants) 4 sec.

Respiration normale et reprise
du cycle (I–A–E)



Vous pouvez partager cette capsule avec des collègues, mais faites-le avec les consignes pré-citées.

Si vous avez des interrogations:

819 472-0414 ou

diane-morin@cgocable.ca

À force de s'étirer, de respirer, de s'automasser et de visualiser, le peuple québécois sera de plus en plus en santé, donc plus "zen", alors plus de respect de soi et des autres !... Un monde en harmonie... pas de guerre... Créativité et amour!

Alléluia !

Rireeee...