



La Lettre GymSANA N°3
Edition spéciale «Plaisir & Partage»
Avril 2020

Gardons le moral et la forme!

Bonjour chers bénéficiaires, partenaires, collègues, sportifs et amis. D'entrée, tous nos vœux de santé, de courage et notre soutien envers ceux qui se battent contre la maladie, se sentent seuls ou qui œuvrent pour améliorer notre quotidien. Ce 3ème rendez-vous durant le confinement vise à maintenir le lien et à bouger au quotidien. **Objectif: s'en sortir - sans sortir! - et se retrouver tous, en forme, au plus vite.**

Nos rendez-vous "Plaisir & Partage"



Les petites matinales de 8h30.

Voici en cette semaine 5 du confinement, les rendez-vous d'éveil corporel pour bien commencer la journée :

- **Lundi avec Thomas**, la mobilisation douce générale par des tapotements.
- **Mardi avec Nicolas (et Oscar)**, mobilisation et respiration.
- **Mercredi avec David**, mobilisation des épaules et de la colonne vertébrale.
- **Jeudi avec Marilyn**, travaillez votre équilibre!
- **Vendredi avec Jessica**, séance de stretching des membres supérieurs.

En bonus, spécial pâques avec Mélanie et Morgane, une petite vidéo de renforcement musculaire léger. Les vidéos matinales sont mises en ligne chaque jour dès 8h30 sur notre [page facebook](#) puis disponibles sur notre [site internet](#) et notre [chaîne youtube GymSANA](#).

Le cours complet en direct du lundi.

Cette semaine c'est Romane qui vous a donné le cours. On se refait la

séance? Munissez-vous d'une chaise et d'une bouteille d'eau, de lait ou d'un paquet de pâtes et... c'est parti pour 50 min de gymnastique douce et globale. Vous en voulez plus ? 50 min d'activité avec le sourire à voir ou revoir : [Mélanie](#) (semaine 1), [Pierre](#) (semaine 2) et [Thomas](#) (semaine 3).

Rendez-vous ce lundi à 10h pour un nouveau cours en live sur facebook! Le cours sera ensuite disponible sur notre site et notre chaîne youtube GymSANA.

Moment «échange»

Mercredi dernier à 10h Thomas a initié une nouvelle formule d'échange avec vous, en proposant un moment de direct sur [facebook](#) ou il répondait à toutes vos questions et dispensait quelques conseils. Désormais, ce moment de discussion et de rire aura lieu chaque mercredi matin. **Venez papoter avec nous!**

- Se faire du bien - Les bonnes postures à adopter !

La bonne posture devant son écran

Mal s'asseoir devant l'ordinateur, c'est réveiller une infinité de muscles et d'articulations, et ouvrir la porte à une série interminable de douleurs qui nous gâchent la vie, s'installent, et ne partiront pas de sitôt:

Douleurs dans le bas, le milieu, le haut du dos • Hernie discale lombaire • Sciatique • Douleurs dans les bras et les épaules • Douleurs aux poignets • Douleurs à la nuque et problème de cervicales • Maux de tête. **Tout cela peut devenir chronique!**

Comment bien s'asseoir à l'ordinateur

1. **Le dos doit rester droit en permanence:** en particulier le haut du dos ne peut pas former un arrondi, la colonne cervicale doit rester droite.
2. **Veillez à garder votre clavier à la bonne hauteur par rapport à vos bras:** les avant-bras doivent former un angle droit par rapport aux épaules.
3. **Utilisez une chaise ergonomique réglable en hauteur** et installez-vous de façon à ne pas devoir garder les bras tendus en permanence vers votre clavier.
4. **Le haut de l'écran doit être à hauteur des yeux:** rehaussez votre portable si nécessaire et utilisez un second clavier pour votre ordinateur.
5. **Le bassin ne peut pas être plus bas que les genoux:** les genoux et le bas des jambes doivent former un angle droit par rapport aux cuisses.
6. **Faites des pauses, des étirements et des exercices le plus souvent possible:** évitez de rester immobile plus de 30 minutes d'affilée.

Important!

- Changer de posture régulièrement
- Faire des mouvements d'étirement
- Se lever et marcher autant que possible ... au moins toutes les heures



Votre équipe GymSANA

Trois visages, trois sourires.

Cette semaine, [Jeremy](#), [Lindsey](#) et [Christophe](#) sont en piste, les connaissez ou reconnaissez-vous?

Bonjour à toutes et tous,

Je m'appelle Jérémy Lorie, j'ai l'immense chance d'avoir fait le bon choix à la sortie de mes études d'éducation physique.

Depuis le départ, j'ai rejoint une équipe très professionnelle, impliquée et résolument tournée vers l'humain. Grâce à ma fonction de coordinateur, je constate au quotidien les qualités d'adaptation,



les compétences vertueuses et les profondes valeurs de l'équipe. A travers des projets plus porteurs les uns que les autres, elles permettent de développer nos relations et nos interventions qualitativement.

A la reprise, j'aurai le plaisir de TOU.TE.S vous retrouver, histoire de partager avec vous mes taquineries motivantes et mes exercices de coordination. Avoir l'occasion de remplacer mes collègues et activer leurs précieux groupes me procurent un vrai ressourcement et m'apporte beaucoup de plaisir personnel!

Prenez-soin de vous, nous stockons des tonnes de sourires et d'énergie à partager et nous prévoyons d'être généreux ;-)

Jérémy

Nb: N'hésitez pas, lors de mes remplacements ou reportages, de me demander si j'ai la main verte. Je saurai ainsi que vous faites partie du cercle privilégié des lecteurs de notre lettre.



Bonjour, je suis Lindsay,

Je donne des cours dans la province de Liège, du Brabant Wallon et de Namur. J'arrive dans la province du Hainaut dès notre retour parmi vous! **J'ai une grosse pensée pour toutes les personnes que je rencontre chaque semaine qu'ils soient futurs nageurs, marcheurs ou gymnastes!**

Continuer à bouger! On se retrouve bientôt! En attendant prenez soin de vous!.



Bonjour à toutes et tous,

Je suis Christophe Meyer, votre nouvel intervenant GymSANA pour la province de Luxembourg. Il me tarde de vous rencontrer et partager des moments de joie, de rire, de bonne humeur tout en bougeant.

En cette période particulière, prenez soin de vous et continuez à bouger autant que possible.

A très vite!

Ensemble, on va plus loin!



Rejoignez-nous
sur notre site internet.
La santé
par l'activité physique
adaptée!

J'y vais



Suivez-nous
sur notre page
Facebook.
Et partagez les bienfaits
des mouvements
au quotidien!

J'y vais



Abonnez-vous
à notre chaîne Youtube.
Bougeons ensemble
pour une meilleure
qualité de vie!

J'y vais

Toute l'équipe GymSANA est à vos côtés.

On garde le cap avec cette nouvelle semaine, chaque jour sur facebook et

youtube! N'hésitez pas à diffuser autour de vous. Continuons à partager nos énergies positives et faites nous parvenir vos impressions, vos photos ou vidéo, vos sourires à votre prof attitré ou sur news@gymsana.be.

« Quel bonheur de sentir votre présence dans ma solitude...! Mes exercices quotidiens me maintiennent en forme, un tout grand merci à vous tous. Vivement nous revoir en live. Restez en forme aussi pour vous et pour nous. Amitiés.»
L. H.

« Bonjour, je viens de faire ma séance de GymSANA avec Thomas. C'est vraiment une belle initiative en ce temps de confinement. Un tout grand merci à vous tous. Bon WE de Pâques.»
J. C.
« Merci du fond du coeur.»
L.

L'équipe GymSANA se mobilise ! Restez à la maison, prenez soin de vous et de vos proches. On se retrouve bientôt avec notre prochaine lettre.

Un immense merci à tous!

« Sourire est la meilleure façon de montrer les dents au destin. »

L'équipe GymSANA,

Stéphanie, Morgane, Bénédicte, Patrick, Nicolas, Ingrid, Pierre, Jérémy, Antoine, Marilyn, Jessica, Laura, Thomas, Mélanie, David, Pauline, Mathilde, Romane, Lindsay et Christophe pour garder la forme et le sourire !



La santé par l'activité physique adaptée!

Lauréat "Hors Pistes" de la Fondation Roi Baudouin.
1er Prix Ashoka Accenture Belgium - Entreprise sociale santé.



Avec le soutien de:



L'Asbl Jean Degroof
Marcel Van Massenhove

GymSANA à distance, une offre solidaire pour faire face au COVID 19.

Pour soutenir cette démarche: Tout cela vous est proposé gratuitement. Pour nous permettre de continuer à accompagner des personnes fragiles après la crise, vous pouvez faire un don (déductible fiscalement): www.gymsana.be/soutenez-nous/

www.gymsana.be
info@gymsana.be



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur GymSANA.

[Se désinscrire](#)



© 2020 GymSANA