

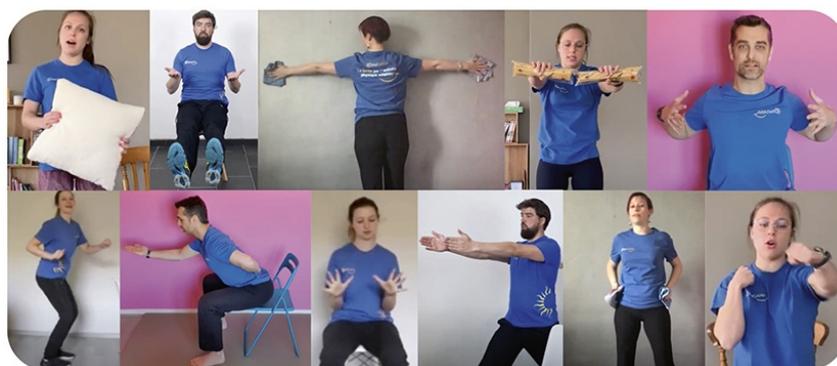


La Lettre GymSANA N°4
Edition spéciale «Plaisir & Partage»
Avril 2020

Bouger est le meilleur des médicaments

Bonjour et merci à vous qui êtes chaque semaine un peu plus nombreux à vous plonger dans cette lettre. Toute notre équipe se mobilise pour vous proposer un maximum de mises en mouvement adapté à chacun d'entre vous via Facebook, youtube et notre site internet. Si vous avez des amis, voisins ou parents intéressés, svp, partagez nos activités proposées. Il n'y a rien de pire que la sédentarité et l'isolement, deux facteurs qui fragilisent davantage notre santé physique, psychologique et sociale. **Oui, bouger est le meilleur des médicaments!**

Nos rendez-vous "Plaisir & Partage"



Les petites matinales de 8h30.

Commençons avec les vidéos d'éveil corporel. Elles durent 5 à 10 min et sont en ligne chaque matin à 8h30 sur notre page Facebook :

- **Lundi:** [Jérémy](#) avec une mobilisation douce, assise pour travailler la coordination et la mobilité des chevilles.
- **Mardi:** [David](#) qui nous mobilise de haut en bas de façon douce et assise.
- **Mercredi:** [Morgane](#) qui vous active les épaules, debout face à un mur, préparation pour le grand nettoyage de printemps.
- **Jedi:** [Laura](#), vous goûterez à une alternance de mouvement de gym douce assis et debout, afin de travailler le contracté/relâché!
- **Vendredi:** [Jérémy](#) et ses mouvement de yoga très doux vous active en douceur

En bonus avec [Mathilde](#), une petite séance de 20 min de renforcement musculaire léger, assis et debout.

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.

La séance complète de lundi 10h, c'était avec Mathilde, l'avez-vous déjà réalisée? Pas encore. Alors installez-vous devant votre ordinateur avec une chaise pour y faire 45 min de gym douce, assise et debout. Vous allez vous échauffer, renforcer vos muscles et vous étirer pour terminer en beauté. Vous en voulez plus ? 50 min d'activité avec le sourire à voir ou revoir: [Mélanie](#) (semaine 1), [Pierre](#) (semaine 2), [Thomas](#) (semaine 3) et [Romane](#) (semaine 4).

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.

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

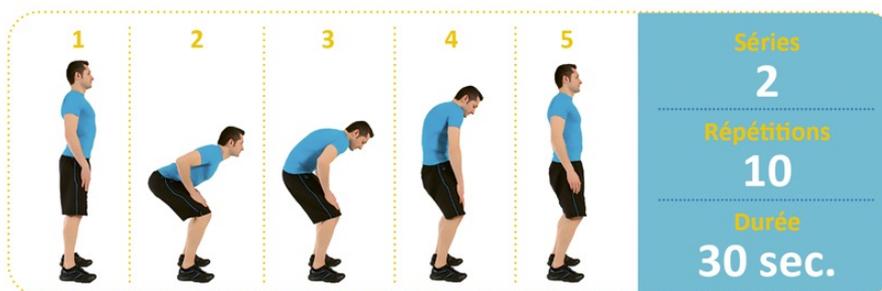
Ma posture avant tout

Notre dos est notre outil de travail le plus précieux! Prendre du temps pour le chouchouter n'est donc pas du luxe.

Le conseil de votre intervenant tient en un mot: «**grandissement**». Réveillons notre attention concernant notre dos et prenons le temps de corriger notre posture tout au long de nos journées. Le saviez-vous, le maintien d'une bonne posture favorise un placement vertébral neutre. Cela impacte vos déplacements mais également vos organes qui fonctionneront dans de meilleures conditions (ils ne sont pas comprimés). **Le résultat est concret, un organisme bien plus sain et heureux autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.**

Un petit exercice simple, le dérouler du dos.

1. **Debout** en position naturelle.
2. **Fléchir les genoux et incliner le buste en avant**, dos droit, et les fesses en arrière. Poser les mains sur les genoux.
3. **En inspirant, commencer à remonter** en poussant le bas du dos le plus possible vers l'arrière.
4. **Continuer la remontée en poussant le haut du dos** le plus possible vers le haut.
5. **Finir la remontée jusqu'à la position initiale.** Répéter autant de fois qu'indiqué.



Votre équipe GymSANA

Trois visages, trois sourires.

Cette semaine, [David](#), [Marylin](#) et [Antoine](#) sont en piste, les connaissez ou reconnaissez-vous?

Bonjour à toutes et tous!

Pour ma part, je travaille pour GymSANA depuis 3 ans à travers le Brabant Wallon. J'ai eu la chance de débiter un cours de posturologie créé pour GymSANA à Incourt. Et aujourd'hui, je vous envoie tous mes vœux de motivation pour garder le rythme au jour le jour.

"Un voyage de milles lieux commence toujours par un premier pas..." Alors, bougeons et voyageons ensemble quelque soit la situation.



Petit clin d'œil spécial à mes bénéficiaires.

David.



Bonjour, Je m'appelle Marilyn Dufond

Je suis intervenante pour GymSANA asbl depuis août 2014.

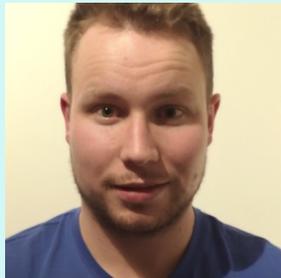
Voici donc plus de 5 ans que je m'assure que chacun de vos muscles bouge correctement et que vos articulations se dérouillent pour votre plus grand bien.

Ceux qui pratiquent régulièrement une activité physique en ma compagnie savent qu'il n'y a pas que l'aspect physique mais également la santé mentale, la mémoire et le contact social qui sont importants et privilégiés dans mes cours.

Je suis intervenante en gymnastique douce et active, marche nordique ainsi qu'en aquagym.

J'ose espérer que le soleil atteigne chaque Gymsanien - Gymsanienne durant la séance de sport, qu'il vous réchauffe tant le corps que le cœur et l'esprit.

Ensemble bougeons-nous!



Bonjour à tous!

Je m'appelle Antoine, je travaille chez GymSANA depuis un an et je m'occupe de la région Est du Hainaut.

Nous avons plaisir à vous proposer un contenu à distance dynamique en cette période un peu difficile!!

Je vous souhaite à tous beaucoup de courage. Prenez soin les uns des autres et n'hésitez pas à nous rejoindre pour rester actif et pour prendre une bonne dose de bonne humeur.

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 s'accorde le temps de bouger ensemble 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.

« Bonjour à tous, un très grand merci pour votre soutien et les petites vidéos bien utiles pour encourager et faire bouger nos résidents ! (...) On se réjouit de revoir Nicolas dans de meilleures conditions. Bonne journée ensoleillée à tous ! »
S. D. (ergothérapeute)

« Bonjour à toute l'équipe de GymSANA, par cet email, je tiens à vous remercier pour vos envois de mails avec les liens pour suivre différents exercices ! C'est très gentil et aussi extrêmement utile, surtout quand on est confiné à la maison. Encore 1000x merci et bravo))) »
F. « un parkinsonien adepte de GymSANA tous les mercredi, via Action Parkinson. »

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.

Merci à tous vos sourires!

«Le sourire est un merveilleux antidote, il reconforte et aide à combattre.»

L'équipe GymSANA,

Stéphanie, Morgane, Bénédicte, Patrick, Nicolas, Ingrid, Pierre, Jérémy, Antoine, Marylin, 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 êtes inscrit sur GymSANA.

[Se désinscrire](#)



© 2020 GymSANA