



**La Lettre GymSANA N°6**  
**Edition spéciale «Plaisir & Partage»**  
Mai 2020

## Ça bouge!

**Un début de déconfinement, de même que le soleil et les premières chaleurs s'installent.** L'occasion d'oser de petites balades, avec la distance physique et le masque bien sûr. Marcher, chacun à son rythme mais régulièrement et même chez vous, évite le déconditionnement. C'est fondamental pour la santé. Accompagner la démarche de quelques mises en forme quotidiennes, vous mettez ainsi votre esprit ailleurs, prenez votre shoot de bonne humeur et ferez le plein de vitamine D. **Pour ce, placez-vous devant la fenêtre ouverte, souriez et suivez nos vidéos de gym douce et bons conseils.**

## Nos rendez-vous "Plaisir & Partage"



### Les petites matinales de 8h30.

Nos vidéos matinales de 5 à 10 min d'exercices d'éveil corporel chaque matin à 8h30. De quoi bien commencer la journée!

- **Lundi:** [Lindsay](#), assis et debout, 10 min de mobilisation générale.
- **Mardi:** [Pierre](#), 7 min de mobilisation et activation de tout le corps, assis.
- **Mercredi:** [Jérémy](#), 8 min de mobilisation et coordination assise.
- **Jedi:** [Morgane](#), gym douce sur tapis ou dans son lit! 7 min de respiration et de réveil au sol.
- **Vendredi:** [Maryline](#) 7 min de gym douce "Rythme & Surprise".

**Petit bonus du week-end dernier, [Thomas et Mattisse \(son fils\)](#) s'étaient alliés pour proposer un cours de 17 min de gym assise et debout. La relève est assurée!**

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.

Comme chaque lundi 10h, nous avons pu assister à **un cours complet en direct donné par Jessica**. Vous pouvez la revoir et suivre 45 min de gymnastique douce, assise et debout, avec des exercices pour s'échauffer et se renforcer. Service complet à déguster sans modération...

**Rendez-vous ce lundi pour un nouveau cours en live sur facebook** disponible ensuite sur notre site et notre chaîne youtube GymSANA.

### Moment «échange»

**Mercredi, David était en direct à 10h sur Facebook pour échanger avec vous** pendant 1h, répondre à vos questions et à vos sourires. Ce nouveau rendez-vous aura de nouveau lieu mercredi prochain, avec un autre intervenant. **Le 13 mai, venez discuter avec lui, moment d'échange et de rigolade.**

## - Se faire du bien - Les bonnes habitudes à adopter !

### Retours des beaux jours...on respire!

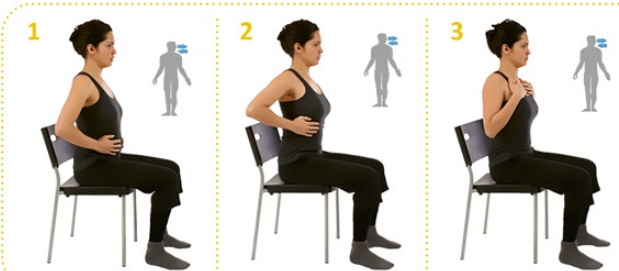
**La respiration est un acte vital et pourtant nous y prêtons rarement attention.**

Le conseil de votre intervenant tient en une phrase: «un bon bol d'air». Les études montrent que la respiration profonde peut nous aider à éliminer des toxines de manière efficace allant jusqu'à combattre la douleur grâce à la libération d'endorphines. **Prenons le temps de nous assoir et d'ouvrir notre cage thoracique pour respirer!**

#### Respiration complète: les 3 étages.

1. **Poser les mains sur le ventre.** Inspirer une fois en gonflant le ventre, souffler une fois en creusant le ventre, ni les côtes ni la poitrine ne se gonflent.
3. **Poser les mains sur les côtes.** Inspirer une fois en ressentant les côtes qui s'écartent et expirer une fois en ressentant les côtes qui se resserrent. Le ventre ne bouge plus, la poitrine ne se soulève pas.
6. **Poser les mains sur la poitrine.** Respirer profondément en soulevant la poitrine. Isoler la poitrine et sentir que le ventre ne sort pas et les côtes ne s'écartent pas.

Répéter les 3 cycles de respiration autant de fois qu'indiqué.



<b>Séries</b>
<b>2</b>
<b>Répétitions</b>
<b>3</b>
<b>Durée</b>
<b>20 sec.</b>

## Votre équipe GymSANA

**Trois visages, un enthousiasme commun.**

Cette semaine voici **Mélanie, Laura et Romane.**



**Bonjour Gymsaniens,**

*Je m'appelle Mélanie Vanhee et suis principalement intervenante dans le Brabant-Wallon. J'ai pas mal voyagé dans les différentes régions de Belgique et eu la chance de rencontrer bon nombre d'entre vous! J'espère très vite pouvoir vous retrouver pour de nouvelles séances de folie!*

**Je tenais à vous remercier pour votre solidarité. Nous nous retrouverons encore plus forts et déterminés à bouger ensemble pour notre**

**bonne santé.**

*Bisous de loin*



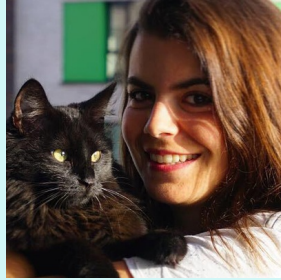
**Bonjour à tous!**

*Je suis Laura Magain, intervenante chez GymSANA dans le Hainaut ouest pour ceux qui ne me connaissent pas encore.*

*A tous mes bénéficiaires, sachez que votre énergie, vos sourires et votre humour me manquent beaucoup!*

***J'espère que vous pouvez continuer à bouger de chez vous malgré le confinement car... je serai doublement en forme en sortant de cette période et vous avez intérêt à assurer!*** (vous me connaissez bien, je blague, comme d'habitude!).

*Je vous embrasse, prenez soin de vous!*



**Coucou tout le monde, je suis Romane Jacquot,**

*Psychomotricienne, je donne des cours de gym et de marche nordique sur Bruxelles! Vous m'avez peut-être déjà croisé en Wallonie lors d'un remplacement ou vous me croiserez peut-être bientôt.*

***Je vous souhaite à tous de profiter de ce moment pour vous reposer, vous ressourcer, bouger un peu chaque jour grâce à nos petites vidéos et nous donner des nouvelles.***

*J'envoie des bisous virtuels mais bien sincères à mes bénéficiaires adorés, j'ai hâte de tous vous retrouver en pleine forme.*

## Ensemble, on va plus loin!



La santé par l'activité physique adaptée!

**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 se fait plaisir! Ensemble pour nouvelle semaine "sourire", 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 attiré ou sur [news@gymsana.be](mailto:news@gymsana.be).

*«Merci à vous David, très bons mouvements, souple, agréable et à son rythme, à la prochaine.»*

**G. D.**

*«Bonjour à vous. Merci pour cette nouvelle newsletter remplie de bons conseils. Super intéressant! Chouettes vidéos! Merci pour votre engagement. Portez-vous bien. Bon WE.»*

**K. D.**

*« Les cours sont très bien donnés, c'est avec plaisir que j'attends l'heure pour me dérouiller. Ce qui me ferait plaisir, c'est d'avantage d'exercices de coordination, j'ai difficile à bien les faire. Grand merci à toute l'équipe, que d'imagination!»*

*« Bravo jessica, cours dynamique! On est en pleine forme après cela et j'ai même fait quelques progrès en coordination. A bientôt.»*

**J. P.**

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 pour vos sourires et vos partages!

«Sourire, c'est rajeunir de dix ans.»

**L'équipe GYM SANA,**

*Stéphanie, Morgane, Bénédicte, Patrick, Nicolas, Ingrid, Pierre, Jérémy, Antoine, Marylin, Jessica, Laura, Thomas, Mélanie, David, Pauline, Mathilde, Romane, Lindsay, Christophe, Anne-Françoise et Thierry 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/](http://www.gymsana.be/soutenez-nous/)

[www.gymsana.be](http://www.gymsana.be)  
[info@gymsana.be](mailto: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