



Association Tervilloise du Nouvel Age

Association d'éducation populaire - arrêté n° 57 - 504
Siège social : 21, rue Fabert - 57180 TERVILLE
Tél.: 06 30 93 89 15 - 06 37 05 01 90 - courriel : atna57@gmail.com

En ces jours difficiles, **voilà un petit exercice de sophrologie** qui devrait vous permettre de relâcher un peu toute cette pression.

LISEZ BIEN AVANT DE COMMENCER

Dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé, installez vous confortablement sur une chaise ou dans un fauteuil, les mains sur vos cuisses, les pieds bien à plat sur le sol que vous écartez d'environ 20 cm l'un de l'autre, le dos droit et bien calé et la tête dans le prolongement de votre colonne vertébrale.

Maintenant, **INSPIREZ LENTEMENT PAR LE NEZ** en gonflant votre ventre. Imaginez que votre ventre est un ballon et qu'il se gonfle à chaque inspiration. Sentez l'air entrer dans vos narines et, toujours, gonflez votre ventre.

Puis, **SOUFFLEZ LENTEMENT PAR LA BOUCHE** comme si souffliez sur la flamme d'une bougie pour la faire vaciller. Votre ventre se dégonfle.

REPETEZ l'exercice 3 fois, lentement, doucement, prenez bien votre temps

Maintenant, visualisez un point rouge droit devant vous. Gardez dans votre esprit ce point rouge et fermez les yeux.

Imaginez que votre nez soit un crayon Vous allez partir de votre point rouge que vous avez gardé à l'esprit et avec votre nez qui est devenu un crayon, vous allez dessiner une spirale très lentement avec des mouvements circulaires de votre tête. **UNIQUEMENT** votre tête, rien d'autre ne bouge. Faites-le jusqu'au maximum que vous puissiez bouger votre tête. Imaginez que cette spirale soit vos tracas, vos soucis, vos douleurs, votre mal-être. Toutes ces choses négatives vous les voyez dans cette **SPIRALE**.

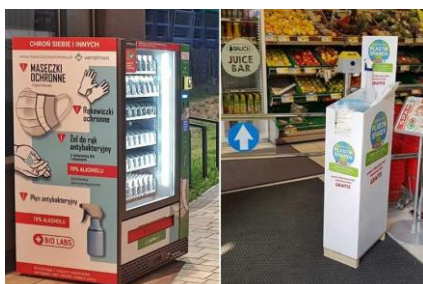
Prenez votre temps pour le faire, et gardez toujours vos yeux fermés

Maintenant que vous avez dessiné votre spirale de négatif, vous allez faire le chemin inverse du plus loin où vous vous êtes arrêté pour arriver à votre point rouge.

Imaginez que votre nez n'est plus un crayon, mais une **GOMME** et que cette **GOMME** efface votre mal-être, vos douleurs, vos tracas. Allez-y, effacez tout pour faire place au bien-être. Faites-le lentement, doucement, prenez le temps de bien tout gommer, pour vous sentir mieux. Vous ressentez à chaque trait que vous effacez les bienfaits de l'exercice.

MAINTENANT, vous vous sentez plus calme, plus détendu, moins oppressé, vos douleurs sont moins présentes. Vous pouvez bouger lentement, ouvrir les yeux, bailler, vous étirer. Ici et maintenant, vous pouvez reprendre vos activités d'une manière plus sereine.

De la part de notre animatrice, Nadia, que vous pouvez appeler les après-midi des lundis, mercredis et vendredis de 14 h 00 à 17 h 00 sur le téléphone portable de l'ATNA, **07 80 44 35 86**,



Distributeur de masques, gels en Pologne

Les membres du Conseil d'Administration, les salariées, les intervenants et certains bénévoles se joignent à moi, afin que vous ne vous ennuyiez pas de trop pendant cette période de confinement, en vous « bombardant » de messages de toutes sortes, au moins, une fois pas semaine, et surtout ...

RESTEZ CHEZ VOUS

Pour un besoin ou un renseignement particulier, vous pouvez contacter les numéros de téléphone ou l'adresse internet mentionnés ci-dessus.

Demande de Confection de masques

A un moment ou à un autre, l'ATNA aura besoin de masques. Nous le savons, les villes vont en distribuer, mais, ce ne sera pas suffisant. Aussi, si des personnes ont la possibilité d'en fabriquer, je mets du tissu et des cordons à disposition.

Pour cela, appelez-moi au 06 30 93 89 15

Carmen Caudy-Richard, présidente