Gym 3 à domicile : prendre conscience de son corps

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **15 (1985)**

Heft 9

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

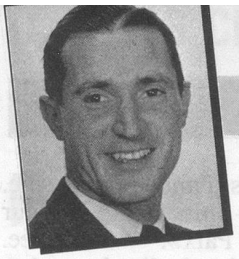
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

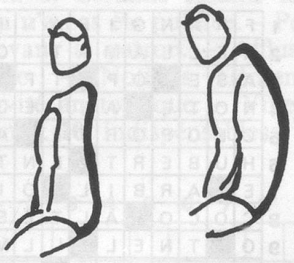
http://www.e-periodica.ch



HENRI GIROD

Prendre conscience de son corps

1. Assis

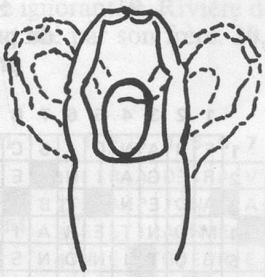


De la station bien droite, relâche le haut du corps en expirant; redresse-toi lentement, en inspirant. Répète l'exercice 6 à 8 fois.

2. Assis ou debout

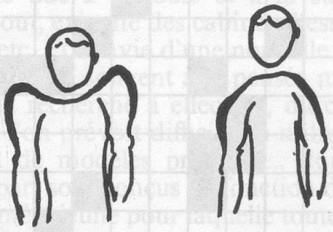
Balance calmement la tête à gauche et à droite, 6 fois; puis d'avant en arrière, 6 fois, puis décris des cercles à gauche, 6 fois et à droite, 6 fois, sans brusquerie.

3. Assis ou debout



Joins les doigts, bras tendus au-dessus de la tête, fléchis le torse de côté à gauche, avec un mouvement de ressort, puis à droite.
Répète 6 à 8 fois.

4. Assis ou debout

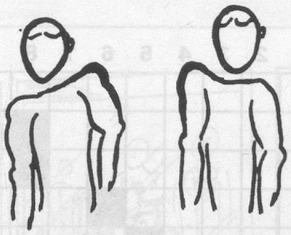


Soulève les deux épaules et laisse-les tomber, 8 à 10 fois.

5. Assis ou debout

Mains jointes derrière la nuque; en inspirant, les bras tirent la tête en avant, et la tête résiste à cette pression durant 3 à 5 secondes.
Relâche lentement et expire.
Répète 4 à 5 fois.

6. Assis ou debout



Soulève l'épaule gauche, puis la droite alternativement sans brusquerie, 10 à 12 fois, puis,
6 rotations des deux épaules d'avant en arrière, puis 6 d'arrière en avant.

Dis-toi qu'un corset musculaire vaut mieux qu'un corset de baleines!

En vacances avec «Aînés»

ROSAS

Costa Brava, Espagne

Du 12 au 27 octobre 1985:
ce séjour est **complet!**

Amélie

Roussillon, France
du 17 au 31 octobre 1985

Quelques places sont encore disponibles. Prière de téléphoner à *Aînés*, 021/22 34 29, qui renseignera sur les dernières possibilités de participer à ces vacances au pied des Pyrénées, à 30 km de la Méditerranée. (Des détails sur ce séjour occupent la page 26 de notre numéro 7/8 de juillet/août 1985.)

ISRAËL

Du 5 au 14 novembre 1985

Des renseignements détaillés sur ce voyage passionnant paraîtront dans notre prochain numéro. Transport par avion de ligne de la Compagnie El Al, logement dans d'excellents hôtels à Natanya et Jérusalem. Pension complète. Excursions comprises dans le prix, effectuées à bord d'un autocar climatisé avec guide parlant français. Visites de Natanya, Jérusalem, excursion à la mer Morte, visite de Nazareth, Tel. Aviv–Jaffa, etc. Un programme soigneusement dosé, comprenant, en plus des excursions, un thé dans des familles israéliennes. Prix tout compris: **Fr. 2040.–** par personne. (Supplément pour chambre à 1 lit: **Fr. 780.–.**) Le programme détaillé de ce voyage paraîtra dans notre prochain numéro.