



LA CONFINETTE

LES PROFESSIONNELS DE SANTE DU PONTET PENSENT A VOUS !!!

DANS CE NUMÉRO

QUELQUES MOTS P.4

**LES DESSINS DES
ENFANTS P 9**

JEU, REPONSES P.10

SOPHROLOGIE P.2

J'améliore mon endormissement



Un petit peu d'activité physique ?

Une séance de sport avec ma chaise
la suite bis

P.3



SOPHROLOGIE

J'AMELIORE MON ENDORMISSEMENT

Voici quelques exercices afin d'améliorer votre endormissement.

Laissez-vous bercer par votre respiration

• Allongé dans votre lit, fermez les yeux, choisissez la position la plus confortable possible et ressentez bien tous les appuis de votre corps sur le matelas... • Commencez par relâcher toutes les parties de votre corps en veillant tout particulièrement à ce que votre front, vos yeux et vos mâchoires soient parfaitement détendus...

• Une fois les dernières tensions effacées, poussez un profond soupir et installez-vous dans une respiration ventrale, calme et paisible. L'air entre et sort sans effort, monte à l'inspiration jusqu'au niveau de votre tête et descend à l'expiration jusqu'au bout des pieds...

• Laissez-vous ainsi porter par le bercement très doux de votre respiration-**Chassez vos pensées parasites**

• Juste avant de vous endormir, visualisez les préoccupations qui peuvent encore encombrer votre esprit et, symboliquement, imaginez que vous les mettez dans un grand sac... • Remplissez-le de tous ces tracas et fermez-le...

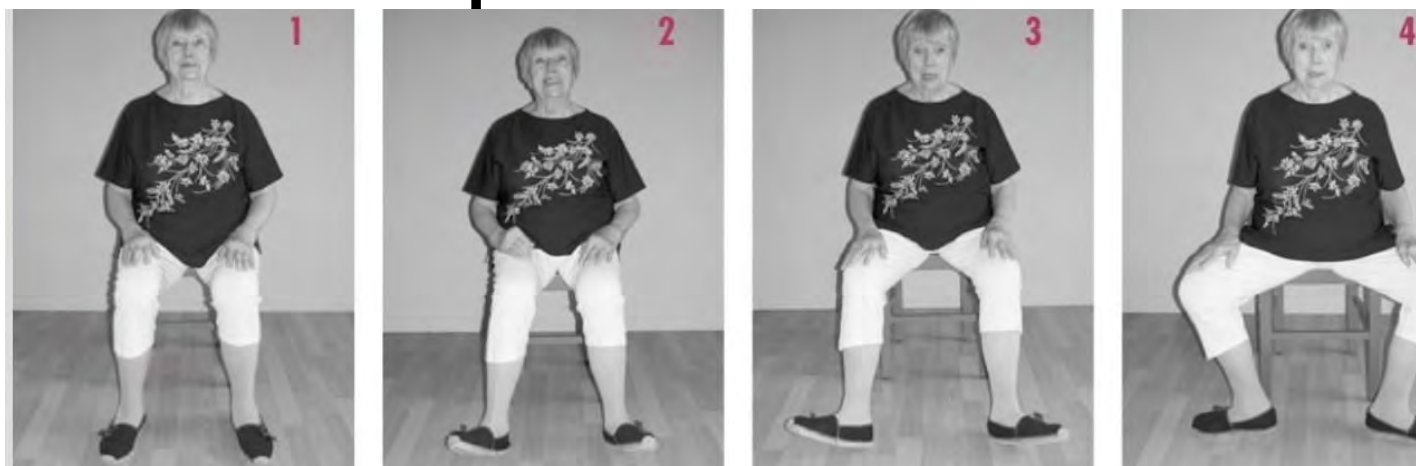
• Imaginez à présent dans votre esprit un voilier au bord de l'eau, devant vous à l'arrêt...

• Placez-y votre sac avec son contenu et observez ensuite ce voilier s'éloigner doucement jusqu'à devenir un tout petit point au loin sur l'horizon...

• Fixez toute votre attention sur le mouvement de l'eau et sur son reflet scintillant...**Emplissez votre corps et votre mental de calme et de paix** • Choisissez une phrase qui vous apaise comme « je suis calme », « j'ai la paix », ou « je me sens bien »... • Inspirez profondément et sur une expiration très douce et lente, formulez mentalement votre phrase pour qu'elle se répande dans tout votre corps... • Continuez ainsi jusqu'à ce que vous ressentiez un engourdissement de tout votre corps... • Laissez-vous entraîner dans le doux courant de la détente, toujours bercé par le rythme apaisant de votre respiration... **Bonne Nuit**

ACTIVITE PHYSIQUE

Une séance de sport avec ma chaise : la suite bis...



- 1 • Assis au bord de la chaise, pieds écartés.
 - 2 • Soulevez les pointes de vos pieds.
 - 3 • Faites-les pivoter vers l'extérieur.
 - 4 • Reposez vos pieds le plus à l'horizontale possible.
- 3, 2, 1 • Revenez en position initiale en décollant vos pointes de pieds.

CONSEILS

- Restez bien de face, ne tournez pas les fesses, pour bien faire travailler vos hanches.
- Réalisez doucement cet exercice, dans la plus grande amplitude possible.
- Imaginez-vous comme une marionnette.



VARIANTES

- Dessinez des figures.
- Écrivez votre nom.

Assis bien droit au bord de la chaise.

1 • Positionnez votre main gauche au-dessus de votre genou gauche. Imaginez un fil reliant votre main à votre genou.

2 • Levez votre main, votre pied va donc se décoller du sol en même temps.

3, 4 • Puis explorez toutes les directions où votre main va entraîner votre genou. Même exercice de l'autre côté.

Répétez 3 à 5 fois par côté.

CONSEILS

- Restez bien de face, ne tournez pas les fesses, pour bien faire travailler vos hanches.
- Réalisez doucement cet exercice, dans la plus grande amplitude possible.
- Imaginez-vous comme une marionnette.

QUELQUES MOTS....

A lire, à dire, à savourer... à apprendre...

La nuit arriva dans un grand coup de vent. Elle n'était pas venue comme une eau par un flux insensible à travers les arbres, mais on l'avait vue sauter hors des vallées de l'est. D'un coup, elle avait pris d'abord jusqu'aux lisières du fleuve puis, pendant que le jour restait encore un peu sur les collines de ce côté-ci, elle s'était préparée, écrasant les osiers sous ses grosses pattes noires, traînant son ventre dans les boues. Au premier vent elle avait sauté. Elle était déjà loin, là-bas devant, avec son haleine froide ; ici on était caressé par son corps tiède plein d'étoiles et de lune.

Jean GIONO – Le chant du monde – extrait

Laquelle de ces phrases n'est pas un palindrome ?

- a) Oh ! cela te perd, répéta l'écho
- b) Engage ce jeu, que je le gagne
- c) Ta belle porte s'use trop, elle bat

TROUVEZ LE MOT

Trouvez la lettre manquante pour chaque nom de ville. Les lettres ajoutées formeront le nom d'une ville réputée pour la culture des fraises.

1. DIE_PE
2. CO_MAR
3. TR_YES
4. TO_RS
5. A_EN
6. P_RIS
7. BA_TIA
8. CAS_RES
9. BR_ST
10. CHO_ET

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

VIRE LANGUE

A dire à voix haute,
lentement,

puis de plus en plus vite

Un pâtissier qui pâtissait
chez un tapissier qui
tapissait, demanda un
jour au tapissier qui
tapissait : vaut-il mieux
pâtisser chez un
tapissier qui tapisse ou
tapisser chez un
pâtissier qui pâtisse ?

*Retrouvez les mots manquants de la célèbre
fable de La Fontaine :*

Le Corbeau et le Renard

Maître Corbeau, sur un arbre ,
Tenait en son bec un
Maître Renard, par l' ,
Lui tint à peu près ce :
« Hé ! bonjour, Monsieur du
Que vous êtes..... ! que vous
..... !
Sans mentir, si votre
Se rapporte à votre ,
Vous êtes le Phénix des hôtes »
A ces mots le corbeau ne se sent ;
Et pour montrer sa ,

Il ouvre un large bec et laisse
.....

Le renard s'en saisit, et dit : « Mon bon,
Apprenez que tout
Vit aux dépens de celui :
Cette leçon vaut bien un,
..... »



Le corbeau honteux et,
Jura, mais un peu tard qu'on ne l'y

Le 8 mai nous fêtons :.....



Les dessins des enfants et le rébus



Rébus



..... ..
Indice : Fondateur olympique

JEU : mots mêlés

O F O S T E O P A T H E U P G N B F J B
 T J N C D K F Q S A G E F E M M E Y I D
 H J E O A T O T E X U J U P E E U V T C
 P D Z N R H Z H V G F G R U D X T Ç W G
 Q F R K W T P Y O S O T G G T S V V A X
 Y O D O C W H L S L Q O D J U B N I V D
 V F A W H P O O O W L D I C K U T U H H
 A H G N J R R H P O K D E N T I S T E G
 Z R V H H J C A D H L I T W M S V A B W
 G J T P Ç Y N O V G O O E Q A L A Y I Q
 J E O B S H P U W L D N T W H G B B D Q
 Ç S N P Y H A Z G V T G I T M W N L Ç F
 H C J E K J D J P X U E C S E Y C U P N
 E K I A R P C D O D N O I Q T B Z Y X P
 J Y J H D A O X L D Ç N E A X E Ç X T G
 S P C C S G L J D H P B N M T D Z A G T
 H G M X F O I I A W P H A R M A C I E N
 D K W F N W G U S A Y X B A K Q F I Ç C
 T S W W M L E H A T Z M L Z Q I P C R U
 G T T G S G J G M A E E N P A J Q Y X Ç

DENTISTE
 DIETETICIEN
 GENERALISTE
 ORTHOPHONISTE
 OSTEOPATHE
 PHARMACIEN
 PODOLOGUE
 PSYCHOLOGUE
 SAGEFEMME
 SOPHROLOGUE

Résultats :(Palindrome : qui se lit de gauche à droite
 ou de droite à gauche, en gardant le même sens)
 (Réponse : la b)) P 5 Plougastel P6 Réponses :
 perché-fromage-odeur alléché-langage-corbeau-joli-
 me semblez beau-ramage-plumage-de ces bois-pas
 de joie-belle voix-tomber sa proie-Monsieur-flatteur-
 qui l'écoute-fromage sans doute-prendrait plus P7
 Pierre Deux cous Berthe Un P9