

La gazette des MEP #4

Les vacances sont bienvenues pour souffler un peu... mais pour pouvoir le faire il peut être judicieux de prendre d'abord un peu d'air, ce qui n'est pas évident lorsqu'il s'agit de rester à la maison ! Nous avons testé la séance de cohérence cardiaque, proposée par l'équipe de médiation. Rien de tel pour démarrer la journée tout tranquillement ou pour s'oxygéner durant une pause au bureau... un grand merci à François Gremion et toute l'équipe. Durant les vacances, n'hésitez pas à troquer régulièrement quelques minutes sur « Office 365 » contre la méthode de « Cohérence cardiaque 365 » de David O'Hare: 3x par jour, 6 respirations par minute durant 5 minutes. Le top pour se reconnecter... à soi !

Dans notre rubrique « Moments Détente », retrouvez deux courtes séances proposées par Davina Delor, qui nous fait l'honneur de collaborer au développement de notre site en nous accordant des droits de diffusion publics (images et textes). Davina est avant tout connue du grand public pour avoir coanimé l'émission Gym Tonic de 1982 à 1986 aux côtés de Véronique de Villèle... mais il s'agit d'un autre temps, que les moins de vingt ans, ne peuvent pas connaître... Après avoir travaillé en tant qu'artiste chorégraphe de danse classique elle rencontre le Dalaï Lama en 2003. Une année plus tard, elle devient nonne bouddhiste dans la tradition gelugpa du bouddhisme tibétain, sous le nom de Gelek Drölkar.

Vous cherchez quelques idées de renforcement ? Il n'est pas trop tard pour rejoindre notre compte Instagram **corpsanteundefi**. Un grand merci au passage aux 200 abonnés qui ont d'ores et déjà consulté les vidéos de condition physique la semaine passée ! Autre proposition, « même si c'est pas à Charmey que t'as les escaliers », une petite séance cardio d'une quinzaine de minutes avec Aurélien Sottas, disponible dans la rubrique « Condition physique » de notre site internet.

Notre thématique de la semaine est la coordination. Retrouvez des propositions quotidiennes sur notre compte Instagram ainsi qu'un Jérôme Oberson relooké pour le défi 120 pompes ! Concernant la rubrique coordination de notre site, il faut l'avouer, il s'agit d'un vrai flop pour l'instant. Nous allons y remédier mais disons qu'il nous manque parfois encore un peu de coordination dans l'équipe des MEP ; heureusement que nous pouvons désormais compter sur l'application « Teams » pour nous organiser !

Encore une petite chose : il est important d'être bien équipé pour rester en mouvement, même à la maison. Ce n'est pas notre genre de faire de la pub mais concernant la nouvelle pantoufle de sport de Nike, il s'agit d'une question de sécurité ! Il va sans dire que cette pantoufle, modèle phare de la collection printemps-été 2020, est disponible en ligne chez tous les bons distributeurs !



<https://rofl.fr/collection-printemps-ete-2020-nike/>

Pour terminer sur une note plus sérieuse, nous vous souhaitons sincèrement de belles vacances et nous vous transmettons, avant tout, nos meilleurs vœux de santé.

Les MEP

<https://www.corpsanteundefi.ch>

<http://www.instagram.com/corpsanteundefi/>