Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 15 (1985)

Heft: 9

Rubrik: Gym 3 à domicile : prendre conscience de son corps

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

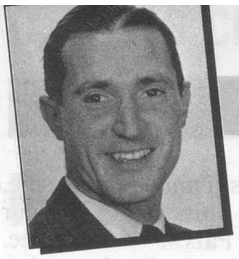
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

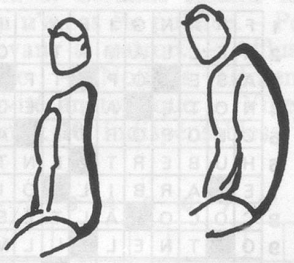
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



HENRI GIROD

Prendre conscience de son corps

1. Assis

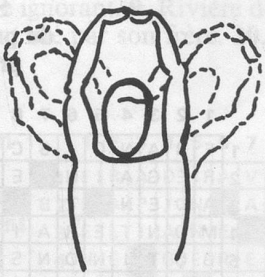


De la station bien droite, relâche le haut du corps en expirant; redresse-toi lentement, en inspirant. Répète l'exercice 6 à 8 fois.

2. Assis ou debout

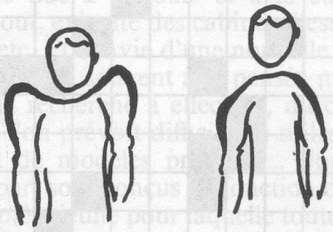
Balance calmement la tête à gauche et à droite, 6 fois; puis d'avant en arrière, 6 fois, puis décris des cercles à gauche, 6 fois et à droite, 6 fois, sans brusquerie.

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

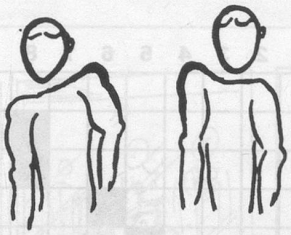


Soulève les deux épaules et laisse-les tomber, 8 à 10 fois.

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.