

STOMILYON N°14 - EDITION SPECIALE DU WEEK-END -Spécial confinement

Bonsoir à toutes et tous

Un nouveau week-end printanier pointe son petit nez...La " ligne de départ du 11 mai " se rapproche, attendons les modalités précises pour Rhône-Alpes Auvergne avant de sortir les tenues d'extérieur !

StomiLyon n°14 a donc décidé de se focaliser surtout sur les activités physiques douces. Sans oublier quelques propositions culturelles originales pour flâner " intellectuellement ", à découvrir à la fin de cette nouvelle édition du week-end, de la grotte Chauvet à la Nasa !

YOGA, POUR LES AMATEURS, DEBUTANTS OU CONFIRMES :

Le yoga est une discipline douce, à (re)découvrir. C'est une activité pour tout le monde Pas besoin d'être souple pour pratiquer, quelle que soit sa condition physique on peut faire du yoga et profiter de ses bienfaits.

De multiples variantes existent, toutes possèdent de nombreuses vertus physiques, énergétiques, mentales, pour se débarrasser de nos tensions.

Pour trouver votre bonheur, consultez les réseaux sociaux où les séances live et vidéos sont nombreuses. La majorité de ces cours sont gratuits pendant le confinement, par exemple :

Yoga de styles différents, du basique au dynamique :

voir les sites Yoze ou MyQee ou YogaCoaching

<https://yoze.fr/>

<https://www.myqee.fr/>

<http://yogacoaching.fr/>

Yoga doux :

consultez la page facebook cam'syoga

https://www.facebook.com/camsyoga/?_tn=%2Cd%2CP-R&eid=ARBr7sTO7U_pi3xoaw3JmitrloRnLZJRToga4nklLHhcH6044XbKBCx0WjF4ssz1maftZudSsqKAlCdL

Yoga du visage (oui ça existe...)

voir la page Facebook Tigreyogaclub

<https://www.facebook.com/tigreyogaclub/>

Yoga en famille :

consultez la page Instagram unamouraunaturel

<https://www.instagram.com/unamouraunaturel/>

D'autres sites en français :

Sur Youtube la chaine **YogaCoaching** , et les comptes Instagram **@lasalledesport.paris**, **@yogaplayxletigre**, **@lamongolfiereclub**, **@classpassfr**, **@lululemonfr**

Pour les anglophones : voir la chaine Youtube **Yoga With Adriene**

Pour tous les autres, je conseille le Beer Yoga , oui ça existe, regardez sur internet !

QUI PARLE DE SPORT, JUSTE GARDER LA FORME ?

Que ce soit pour les aidants, comme pour les proches en situation de handicap, le site du Ministère de la santé propose aussi différentes solutions d'activités physiques pour améliorer votre souplesse, votre mobilité articulaire ou encore votre équilibre. Voici les liens :

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Bougez-plus-a-tout-age/Personnes-en-situation-de-handicap>

et pour les aidant(e)s :

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Comment-bouger-plus/Faire-des-exercices>

Même idée sur le thème Sport Santé proposée par :

le Comité Départemental de Gymnastique volontaire du Rhône-Métropole de Lyon

<https://www.sport-sante.fr/epgv-comite-departemental-rhone/accueil.html>

et aussi la FFEPGV - Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire avec chaque jour, **différents types de séances gratuites de sport santé pour tous à réaliser chez soi** .

Disponible en live et en replay !

consultez leur page Facebook : <https://www.facebook.com/FFEPGV/>

ou leur site :

<https://www.sport-sante.fr/fr/adherents/seances-sport-sante-chez-soi.html>

Et pour finir, après l'effort, une proposition de flâneries culturelles , à seul ou à 2, insolites ou historiques , à Lyon, en Floride , avec Freud ou JFK , et même dans l'espace intersidéral... ?

Suivez le guide IAS du Lyonnais

L'abri anti-atomique de John Fitzgerald Kennedy

Le "bunker Kennedy", à la fois abri et poste de commandement, a été construit en décembre 1961 pour assurer la protection du président de l'époque, [J.F. Kennedy](#), qui s'y abriterait en cas d'attaque nucléaire. Située à Palm Beach en Floride, l'infrastructure secrète s'arpege virtuellement grâce au développeur Matterport, spécialiste de la capture de données spatiales. L'ambiance de la Guerre Froide entre bloc soviétique et bloc américain se revit, ici, et imprègne l'espace : coupures de journaux d'époque, murs remplis de documents sur Cuba, bureau du président, photos de famille des Kennedy, poste de radio, lits superposés, sas de décontamination pour éviter d'y faire entrer des radiations...

<https://my.matterport.com/show/?m=K3kx1sES81j>

La grotte Chauvet

Révélee par des spéléologues amateurs en 1994, cette grotte ardéchoise dissimule en son sein les **plus anciennes œuvres d'art de l'humanité**. Inaccessible au public, l'espace révèle virtuellement ses trésors âgés de 36 000 ans : "*Compte tenu de la nature fragile des dessins rupestres, les données de la grotte Chauvet ont été collectées via la numérisation laser et des données photogrammétriques depuis 2006. En collaboration avec les ingénieurs de Google Arts & Culture, ces données ont été utilisées pour recréer une expérience immersive de la Grotte en réalité augmentée et en réalité virtuelle.*" La visite, quand c'est ouvert, s'accompagne des voix des actrices Cécile De France pour la version française, et Daisy Ridley pour la version anglophone.

Les fresques s'observent en 3D et en détails directement sur Internet, où des expositions thématiques sont également disponibles.

<https://artsandculture.google.com/project/chaudet-cave>

Londres : La maison de Freud

La maison londonienne du psychanalyste Sigmund Freud, devenue le musée Freud, laisse gratuitement ses portes ouvertes. Elle s'explore de pièce en pièce, d'étage en étage. Les meubles d'origine, ses travaux de recherche ainsi qu'une collection de plus de 2000 antiquités s'y admirent. Certains espaces proposent des explications détaillées en anglais. C'est dans ce domicile que s'éteint

le neurologue en 1939. Il s'y était installé avec sa famille après avoir fui l'Autriche, pendant la Seconde Guerre mondiale, pour échapper à l'annexion nazie.

<https://my.matterport.com/show/?m=Pa3RmEYVqe3>

Envie de prendre de la hauteur ? Visiter l'espace depuis chez vous grâce à la NASA

La Nasa publie ses archives et propose sur son site Internet un nouveau service Nasa at home, avec pas moins de 140 000 films, photos et sons venus de l'espace. Au programme, des heures et des heures de contenus mis à disposition du grand public, pour le plus grand bonheur de celles et ceux qui ont toujours rêvé de séjourner en apesanteur.

<https://www.nasa.gov/specials/nasaathome/index.html>

Et si l'envie de revenir à Lyon vous titille :

le musée des Confluences vous offre l'accès en cette période de confinement, à 5 superbes expositions

<https://artsandculture.google.com/partner/mus%C3%A9e-des-confluences>

StomiLyon et l'IAS du Lyonnais vous souhaitent un excellent week-end.

Restez chez vous et sortez masqué(e)s !

L'IAS du Lyonnais