



Le dictons du mois :

En septembre, la bruine,
est toujours bonne à la vigne.



Edito : Bonjour,

en ces temps difficiles où le COVID règne en maître sur notre vie de tous les jours et nous empêche de vivre normalement en bonne relation avec nos proches et nos amis, **essayons de rester zen.**

Je vous souhaite à tous de **pouvoir trouver le meilleur dans chaque journée et de pouvoir rester cool en toute circonstance.**

Pour ce mois de Septembre je vous propose donc un article sur le yoga et ses bienfaits ainsi qu'une petite recette pour votre système immunitaire.

Bonne rentrée !



L'info du mois

Septembre

lien

Les bienfaits du yoga sur la santé



...N'oublions pas que le yoga est une discipline qui utilise différentes techniques afin d'harmoniser le corps et l'esprit : ...

- **Les asanas** ou postures ...

- **Le pranayama** (ou la maîtrise du souffle)...

- **La méditation** ...(pratique mentale qui consiste à se focaliser sur un objet de pensée, une émotion ou une sensation)...

Le pranayama, a pour bienfaits :

L'augmentation de la sensation d'énergie, de la Vigilance et du sentiment d'enthousiasme.

Amélioration significative de la fonction pulmonaire

Accroissement du temps de rétention du souffle

Augmentation de la capacité vitale... Du coup

une meilleure oxygénation du sang...

... en ce qui concerne la méditation :

Elle permet l'augmentation ...d'un état physiologique de détente...

Diminution de la consommation d'oxygène et de la fréquence...

Réduction du stress et amélioration de l'humeur.

Elle a un effet significatif sur la concentration...

Amélioration du système immunitaire et

diminution des maladies liées au stress

Amélioration de la mémoire, de l'aisance verbale, et diminution de la fatigue.

Les postures de yoga, quant à elles permettent :

L'augmentation de la force et de l'endurance musculaire.

Baisse de l'insuline et de la glycémie.

Diminution de la pression artérielle, de la fréquence cardiaque et de la masse corporelle...

Diminution significative des douleurs dorsales...



Mamie m'a dit

Renforce ton immunité

Ingrédients :

1 gros oignon, 1 c. à soupe de miel

Découper l'oignon en petits morceaux.

Le mettre dans une casserole d'eau et le faire bouillir 15 min.

Laisser reposer 5 min.

Filtrer et ajouter le miel.

Dégustez froid ou chaud... mmmh et en plus c'est bon !

Véronne...rit

Loi d'Archimède: plus la femme est légère,
Plus les dépenses sont lourdes.

Sim