NEWSLETTER

AISA WELL-BEING SOCIETY

Septembre 2025

La Rentrée Zen

Édito du mois

Salut toi ! 👋

Alors, cette rentrée ? On te voit déjà jongler entre les nouveaux projets, les réunions qui s'accumulent et cette petite nostalgie des vacances...

C'est normal. Et tu sais quoi ? **On va s'en sortir ensemble.**

Cette année, on te propose de faire les choses différemment. Pas de rush. Pas de pression. Juste une transition tout en douceur vers ton nouveau rythme.

L'automne arrive, les journées raccourcissent, ton corps s'adapte. **Écoute-le.**

Ce mois-ci, on mise sur la **sérénité** plutôt que sur la performance. Tu vas voir, ça change tout.

> *Respire profondément. Tu es exactement où tu dois être.* ✨

Focus bien-être :

Ta transition douce été → automne

ÉTAPE 1 : **CRÉE TA ROUTINE MATINALE APAISANTE**
(5 MINUTES CHRONO)

Voici ce que je fais chaque matin :

- **Réveil en douceur :** 2 minutes d'étirements dans ton lit
- **Respiration consciente :** 2 minutes de respiration profonde
- **Intention du jour :** 1 minute pour poser ton énergie

Concrètement :

- Étire tes bras vers le plafond
- Respire 4 temps par le nez, expire 6 temps par la bouche
- Dis-toi : *Aujourd'hui, je choisis la bienveillance envers moi.*

ÉTAPE 2 : **ORGANISE TON ESPACE DE TRAVAIL**

Ton bureau = ton sanctuaire 🏛️

- **Débarrasse** ton bureau *(5 min max)*
- **Ajoute** une plante verte ou une photo apaisante
- **Place** une petite bouteille d'eau à portée de main
- **Règle** la hauteur de ton écran pour éviter les tensions

L'astuce en plus : *Si tu peux, change l'éclairage. La lumière douce aide ton cerveau à rester calme.*

ÉTAPE 3 : **APPRIVOISE LE CHANGEMENT DE RYTHME**

Ton corps sort du mode vacances. C'est ok de se sentir un peu décalé.

- **Couche-toi** 15 minutes plus tôt chaque soir
- **Mange** des aliments de saison *(figues, raisins, courges...)*
- **Marche** 10 minutes à l'heure du déjeuner

Rappel-toi : *Il faut environ 21 jours pour créer une habitude. Sois patient avec toi.*

⚡ Astuce rapide : La technique 4-7-8

Le stress de la rentrée te submerge ? *Voici ta bouée de sauvetage :*

COMMENT FAIRE :

1. **Inspire** par le nez pendant 4 secondes
2. **Retiens ton souffle** pendant 7 secondes
3. **Expire** par la bouche pendant 8 secondes
4. **Répète** 3 fois

QUAND L'UTILISER :

- Avant une réunion importante
- Dans les bouchons du matin
- Quand tu sens la tension monter
- Le soir pour t'endormir

Notre conseil : *Fais-le discrètement au bureau. Personne ne s'en rendra compte et toi, tu seras zen.* 😌

📢 Actualités de la section 📢

🎯 INSCRIPTIONS 2025-2026 : C'EST PARTI !

Tu veux nous rejoindre ? Les inscriptions sont **ouvertes** ! ✨

💰 POUR LES EMPLOYÉS AIRBUS ET FAMILLES

C'est simple :

- **5€** AISA + **20€** Well-Being = **25€**/an
- **+105€** MultiPass = accès à ***5h de cours par semaine*** *(11h proposés au total !)*

Total : 130€/an *pour tout le programme* 🙌

🌟 *Qu'est-ce que tu obtiens ?* 🌟

AVEC TES 20€ WELL-BEING :

- Massages individuels (+ 20€ les 30min, + 40€ l'heure)
- Holistic Fitness **inclus**
- Médiathèque **incluse** (caution 10€)

AVEC LE MULTIPASS EN PLUS :

- **Sophrologie** (2h/semaine)
- **Yoga** Hatha, Yin, Nidra (4h/semaine)
- **Body Deep Balance** (1h/semaine)
- **Relaxation Sonore** (2h/semaine)
- **Posturale Hypopressive** (2h/semaine)

📋 DOCUMENTS À PRÉVOIR

Première inscription (au bureau AISA Bâtiment AISC, 13h-17h, fermé mercredi) **:**

- Photo d'identité
- Certificat médical
- Conditions générales signées

Renouvellement (en ligne Extraclub) :

- Certificat médical uniquement

💡 ENVIE DE TESTER AVANT ?

- Contacte Natacha (*orteganatacha@gmail.com*) pour un cours d'essai.
- Arrive un peu en avance et amène une serviette ✅

🌐 **Visite notre site pour tous les plannings** (*cours collectifs MultiPass, activités individuelles*) et le **guide complet Extraclub** :

https://airbus-staff-associations.org/well-being/

🧩 Coin détente :

Mots mêlés

Rentrée sereine

Retrouve ces 15 mots cachés dans la grille *(toutes directions)* **:**

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

Mots à trouver :

- SÉRÉNITÉ
- RESPIRATION
- ÉNERGIE
- ÉQUILIBRE
- RYTHME
- PAIX
- CALME
- DÉTENTE
- BIEN-ÊTRE
- AUTOMNE
- TRANSITION
- DOUCEUR
- HARMONIE
- ZEN
- SOUFFLE

Solution dans la newsletter d'octobre ! 😉

👤 Portrait du mois :

Rencontre avec **Nelly**,
notre réflexologue

Nelly, raconte-nous ton parcours

Ma vie est faite de rencontres.

Ingénieure en électronique à la base, je découvre il y a 25 ans les médecines douces. Avec cette découverte, tout un monde nouveau s'ouvre pour moi.

Puis la révélation : je comprends les liens entre le mental, les émotions et le corps. Je fais trois ans de formation thérapeutique. Là, je me découvre vraiment.

Je suis empathique hypersensible avec une pensée en arborescence. Enfin des mots sur mes maux ! C'est ma richesse, pas une maladie.

Pourquoi la réflexologie ?

Elle s'est imposée naturellement. Je travaille avec mes mains sur le corps tout en considérant la personne dans sa globalité.

Le paradoxe ? C'était la seule technique que je n'avais jamais testée !

Ton message pour nos adhérents ?

Notre corps est notre véhicule terrestre. C'est à nous d'en prendre soin.

J'en suis plus que convaincue, la vie est faite de rencontres ! Alors venez me rencontrer !

Ce qui te passionne le plus ?

Le corps humain. Cette machine extraordinaire. Ma curiosité me pousse toujours à explorer, comprendre, expérimenter.

Retrouve Nelly : Séances de réflexologie individuelles à réserver sur l'Extraclub
(Mardi 17:20 - 19:30; Vendredi 11:30 - 13:45)

📅 À retenir ce mois-ci

- **Inscriptions ouvertes** pour 2025-2026
- **MultiPass 105€ :** 5h de cours sur 11h proposées par semaine ✨
- **Technique 4-7-8 :** ton anti-stress de rentrée
- **Routine matinale :** 5 minutes qui changent tout

💬 CONTACT :

- **Christian MORIN** *(Président)* : aisa.wb@airbus.com
- **Natacha ORTEGA** *(Multipass)* : orteganatacha@gmail.com

🌐 Notre site :

https://airbus-staff-associations.org/well-being/

💌 Le mot de la fin

Cette rentrée, **sois doux avec toi.**

Tu n'as pas besoin d'être parfait. Tu n'as pas besoin de tout gérer en même temps.

Tu as juste besoin d'être toi. Et c'est déjà beaucoup.

On se retrouve le mois prochain pour parler de l'automne qui arrive et de comment garder ton énergie malgré les jours qui raccourcissent.

En attendant, **respire, souris, et prends soin de toi.** ✨

Avec toute notre bienveillance,
L'équipe Well-Being Society 🌿