

Lumière d'Automne

Édito du mois

Salut ! 🇫🇷

Le matin, tu ouvres les volets. Déjà moins de lumière. L'air est plus frais.

Le changement d'heure arrive le 26 octobre.

Beaucoup de personnes trouvent cette transition délicate. On perd une heure de lumière le soir. C'est normal de sentir cette transition.

Cette année, on va s'y préparer ensemble. Avec douceur. Sans stress.

Tu n'as pas à subir ce changement. Tu peux l'appriivoiser.



“

Ton corps sait s'adapter.
On va te montrer
comment l'aider. ✨





Focus bien-être :

Préserve ta luminosité naturelle

RECHERCHE LA LUMIÈRE DU JOUR

Ton cerveau a besoin de lumière pour bien fonctionner.

- **Le matin :** Ouvre grand tes volets dès le réveil
- **À la pause déjeuner :** Sors dehors 10-15 minutes (*même nuageux, ça marche*)
- **Au bureau :** Installe-toi près d'une fenêtre si possible
- **Le soir :** Évite les écrans 1h avant le coucher

Notre suggestion : Prends ton café du matin dehors ou près d'une fenêtre ouverte.



NOURRIS TON ÉNERGIE AVEC LES ALIMENTS D'AUTOMNE

Les bons aliments d'automne qui donnent du peps :

- **Fruits à coque :** Noix, amandes (*magnésium = moins de fatigue*)
- **Agrumes :** Oranges, clémentines (*vitamine C = boost naturel*)
- **Légumes colorés :** Courges, carottes (*bêta-carotène = bonne humeur*)
- **Poissons gras :** Saumon, sardines (*oméga-3 = anti-déprime*)

Ce qu'on évite : Trop de sucre, ça fait monter puis chuter l'énergie.



MAINTIENS TON CORPS EN MOUVEMENT MÊME ASSIS

Étirements express au bureau :

- **Nuque :** Effectue de douces rotations, 5 fois de chaque côté
- **Épaules :** Fais-les rouler vers l'arrière 10 fois
- **Dos :** Penche-toi légèrement en avant sur ta chaise, redresse-toi lentement
- **Chevilles :** Dessine des cercles sous ton bureau

Fréquence recommandée : Toutes les 2 heures. Ton corps t'en remerciera.



⚡ **Astuce rapide :** Rayon de soleil intérieur

Tu ressens une baisse d'énergie ? Voici une technique efficace en 2 minutes :

LA MÉTHODE :

1. **Assieds-toi** confortablement et ferme les yeux
2. **Visualise** un rayon de soleil qui pénètre par le sommet de ta tête
3. **Laisse** cette lumière chaude se diffuser dans tout ton corps
4. **Ressens** la chaleur dans tes bras, ton ventre, tes jambes
5. **Respire** cette lumière pendant 2 minutes

MOMENTS D'UTILISATION :

- Coup de mou de 14h
- Avant une réunion stressante
- Le matin si tu te sens fatigué
- Lors des journées grises

Efficacité prouvée : Ton cerveau traite cette visualisation comme une vraie exposition lumineuse. ☀️



📢 **Actualités de la section** 📢

🧘 **FOCUS YIN YOGA** - MARDIS 12H00-12H50

L'automne nous invite au ralentissement. Comme la nature qui se prépare doucement à l'hiver.

Le **Yin Yoga** t'apprend justement cette lenteur précieuse. Cette douceur avec toi-même.

Parfait pour cette saison où ton corps a besoin de plus de repos et d'introspection.

Rejoins-nous le mardi midi pour cette parenthèse de sérénité.

💰 **RAPPEL MULTIPASS - IL EST ENCORE TEMPS !**

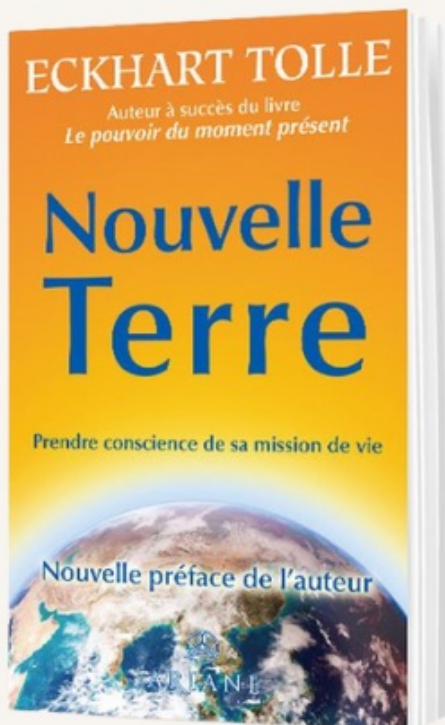
Tu n'as pas encore ton MultiPass ?

- **105€ = jusqu'à 5h de cours par semaine** (sur 11h proposées au total)
- **Total : 130€/an** pour accéder à toutes nos activités collectives

Important : Même avec le MultiPass, tu dois t'inscrire à chaque cours pour réserver ta place.

Comment faire : Via Extraclub ou contacte Natacha (orteganatacha@gmail.com)

Infos pratiques sur : <https://airbus-staff-associations.org/well-being/>



📖 **MÉDIATHÈQUE - REPRISE APRÈS L'ÉTÉ**

La médiathèque reprend du service !

- **Permanences :** Jeudis 12h30-13h30 à l'AISC
 - 6 & 16 octobre
 - 6 & 20 novembre (dernière date de l'année)
- 23 nouveaux ouvrages pour cette saison !
- ❤️ **Coup de cœur du mois : Nouvelle Terre - Prendre conscience de sa mission de vie** d'Eckhart Tolle
 - Un guide pour une transformation intérieure, loin de l'ego, vers plus de conscience. Plein de petits conseils pratiques pour un monde plus sain et aimant.



Recette de la saison

Gâteau pomme-coco-cannelle

Les températures fraîchissent, les envies cocooning s'installent. Et quoi de mieux qu'une recette réconfortante pour accompagner cette douceur ?

INGRÉDIENTS (10 PARTS) :

- 500g de citrouille
- 200g de noix de coco râpée
- 3 œufs
- 1 pommes râpée
- 2 c. à s. de cannelle

PRÉPARATION (1H) :

- Cuis la citrouille avec 1 verre d'eau, puis mixe-la en purée
- Préchauffage four 180°C
- Mélange purée de citrouille + noix de coco + œufs
- Ajouter pommes râpées + cannelle
- Cuisson 50 minutes

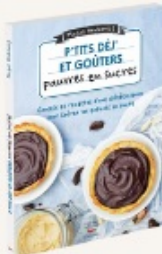


Photo créé avec Google Gemini

Pourquoi on adore : Cette recette pauvre en sucres s'accorde parfaitement avec notre approche bien-être. La citrouille apporte des bêta-carotènes, la cannelle régule la glycémie.

Comme le Yin Yoga :

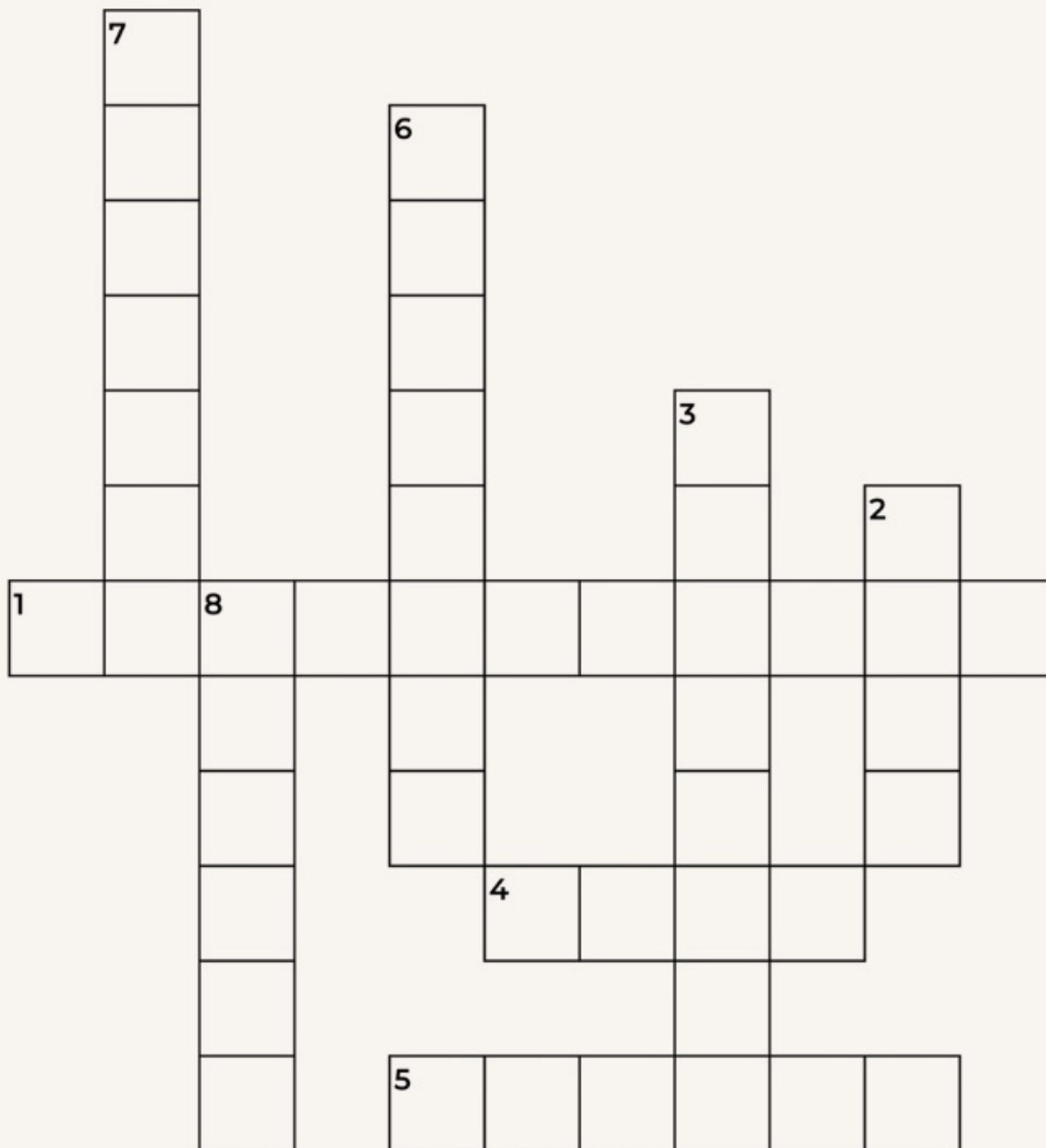
prendre le temps,
savourer la lenteur, être
doux avec soi.



Recette tirée du livre
P'tits déj et goûters pauvres en sucres
de Magali Walkowicz ♥

Coin détente :

Mots croisés *Énergie d'automne*

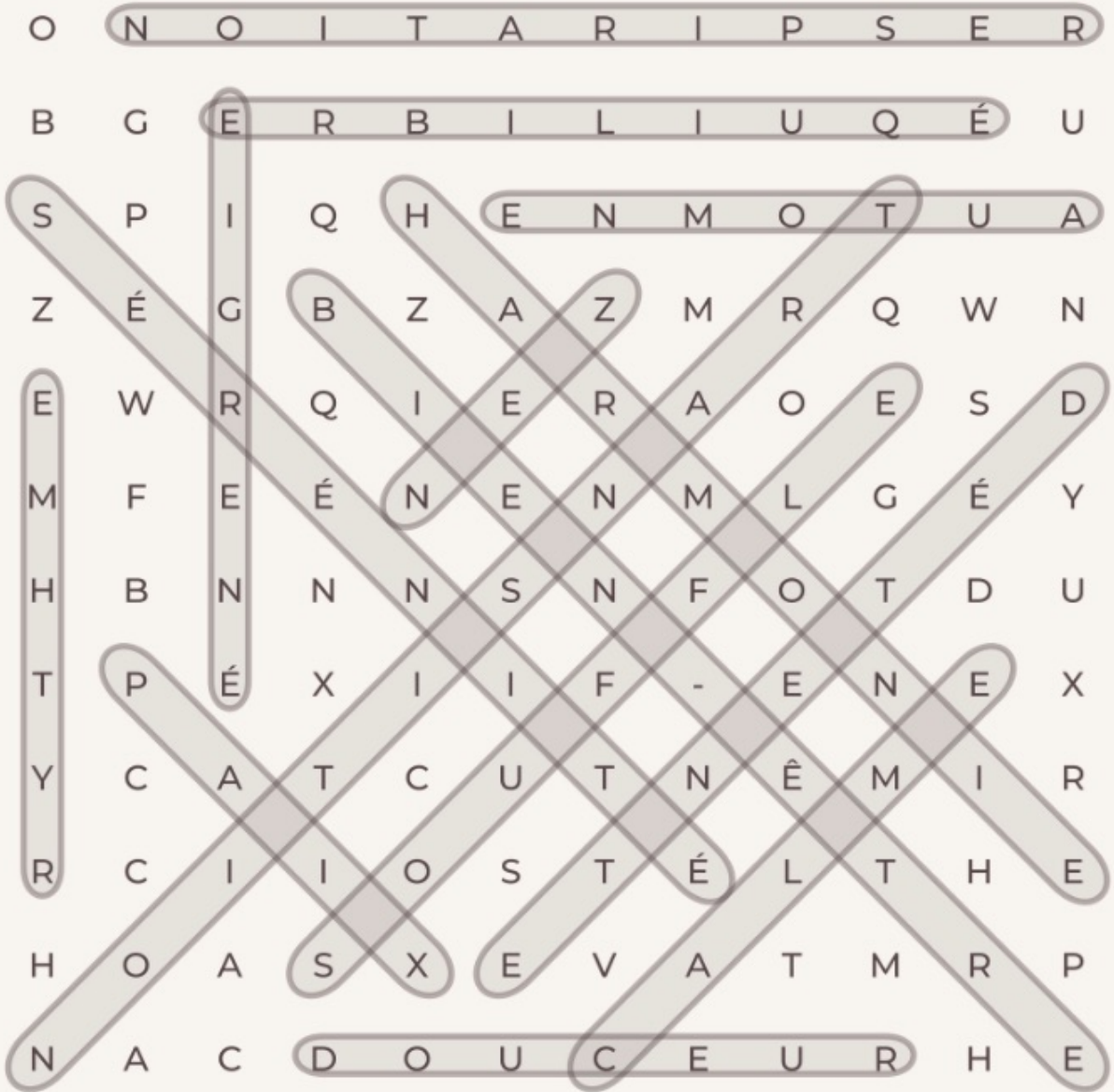


1. Ce qui s'accélère quand on stresse
2. Discipline corps-esprit venue d'Inde
3. Nutriment essentiel contre la fatigue
4. Fruit à coque riche en oméga-3

5. Source naturelle de vitamine D
6. Sentiment de paix intérieure
7. Saison des feuilles dorées
8. Moment de repos

Solution dans la newsletter de novembre ! 😊

Rentrée sereine - Tu as trouvé tous les mots ?



Bravo à tous ceux qui ont joué ! 🎉

Portrait du mois :

Rencontre avec Gaëtane,
notre nouveau prof de yoga

Gaëtane, comment as-tu découvert le yoga ?

... Par curiosité, j'ai essayé un cours et le bien-être ressenti était tel que je ne m'en suis plus passé !

Qu'est-ce qui t'a amenée à devenir enseignante ?

... Un hasard ! J'ai fait ma première formation juste pour en savoir plus sur cette pratique qui devenait une passion.

Avec le covid, il a manqué des enseignants. On m'a proposé et l'aventure a commencé. 1 cours, puis 2, et maintenant 7 par semaine !

Ton conseil pour quelqu'un qui n'a jamais fait de yoga ?

... **Être à l'écoute de son corps.** Y aller progressivement, notamment avec la respiration.

Comment dépasser la peur de ne pas être assez souple ?

... **La souplesse n'est pas une condition pour faire du yoga.** Au contraire, elle s'acquiert avec la pratique. Pas de comparaison !



Que dirais-tu à nos collègues stressés ?

... Qu'ils ont un outil super puissant 24h/24 : leur respiration ! Avec quelques techniques, ils peuvent retrouver un état de paix.

Un mot pour nos adhérents qui découvrent ?

... Le yoga est très complet : renforcement, détente, souffle, apaisement mental... **Essayez !**



Retrouve Gaëtane : Cours de hatha yoga lundi midi & mercredi matin (7h45)

17 À retenir ce mois-ci

- **Yin Yoga mardis 12h** : ralentir avec les énergies automnales
- **Médiathèque** : reprise service 6 & 16 octobre
- **Luminothérapie naturelle** : 15 min dehors à midi
- **Étirements bureau** : toutes les 2h
- **Technique du rayon de soleil** : ton boost énergie express

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

L'automne est là. Les journées changent. **Tu peux t'adapter avec elles.**

Pas besoin de transformation radicale. Juste de petits ajustements intelligents.

Un peu plus de lumière. Un peu plus de mouvement. Un peu plus de douceur envers toi-même.

Tu as les ressources nécessaires en toi. On est simplement là pour te le rappeler.

À bientôt pour de nouveaux conseils bien-être. ❤️

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

