



**4ième « Journée nationale santé positive VIH » 23 septembre 2023**



**4de « Nationale Dag Positieve Gezondheid HIV » 23 september 2023**

-

## **Ateliers -- Workshops**

**Une initiative d'Utopia\_BXL en collaboration avec Plateforme Prévention Sida, Aide info Sida, Sensoa, ExAequo, l'Observatoire du Sida et des Sexualités, avec le soutien du Conseil positif et le Collège des Centres Références VIH, avec l'aide de Gilead, MSD et ViiV**

**Een initiatief van Utopia\_BXL in samenwerking met Plateforme Prévention Sida, Aide info Sida, Sensoa, ExAequo, l'Observatoire du Sida et des Sexualités, met de steun van de Positieve Raad en het College van HIV Referentiecentra, met de hulp van Gilead, MSD en ViiV**



**4ième « Journée nationale santé positive VIH » 23 septembre 2023**



**4de « Nationale Dag Positieve Gezondheid HIV » 23 september 2023**

-

#### **La Journée nationale Santé positive VIH, c'est quoi ?**

- Un espace d'échange entre personnes vivant avec le VIH et professionnel.les de la santé sur un mode informel et à pied d'égalité.
- Des discussions, ateliers et présentations autour des quatre aspects de la santé: santé physique, santé mentale, santé relationnelle et sociale, santé sexuelle et affective.

#### **Wat is de Nationale dag Positieve Gezondheid HIV?**

- Een ruimte voor uitwisseling tussen personen die leven met hiv en gezondheidsmedewerkers op informele en gelijkwaardige basis.
- Workshops, discussies en presentaties rond de vier aspecten van gezondheid: lichamelijke gezondheid, mentale gezondheid, relationele en sociale gezondheid, seksuele en affectieve gezondheid.

#### **Ateliers / Workshops :**

1. Qi Gong - Ann Debie
2. Kiné / Kine - Michel de Oliveira
3. Chant / Zang - Nicolas Lartaun (France)
4. Respiration / Ademhaling - Christophe Sibilat (France)



# Atelier

**DESTINATAIRES:** Publique de la 4<sup>ème</sup> journée nationale santé positive VIH

**INTERVENANT:** Michel de Oliveira

**DUREE GLOBALE:** 60 minutes

**LIEU:** 4<sup>ème</sup> journée nationale santé positive VIH - 23 septembre 2023 - Bruxelles  
Mundo-Madou

**OBJECTIFS:** Comprendre l'importance et l'exécution des exercices d'étirements, renforcement musculaire et équilibre dans le cadre de la manutention d'une bonne santé générale et contrôle des symptômes d'inflammation.

## **ASTUCES IMPORTANTES :**

*Étirements:* il s'agit d'aller dans la position maximale d'étirement et la maintenir pendant 15 secondes.

*Renforcement:* répéter les exercices ci-dessous 30 fois en s'arrêtant et se reposant à chaque 10 répétitions.

*Équilibre:* répéter les exercices ci-dessous 30 fois en s'arrêtant et se reposant à chaque 10 répétitions. Pour augmenter la difficulté, faites les exercices avec les yeux fermés. Assurez-vous de faire ces exercices près d'un meuble ou d'un mur pour une question de sécurité.

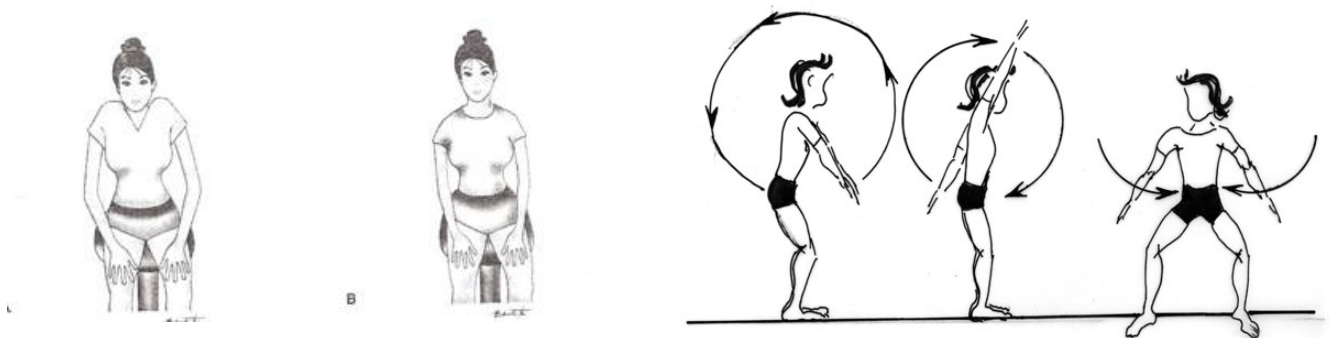
## **MATÉRIEL UTILISÉ :**

Chaises et/ou meubles, bâtons, ligne imaginaire au sol, ballon (si disponible).

## **PROGRAMME EXERCICES:**

### **1 ETIREMENTS :** (MAINTENIR PENDANT 15 SECONDES)

#### Cou et Bras:



A- mobilisations des épaules  
bas

B- Mobilisation des bras en haut et en  
et sur les côtés

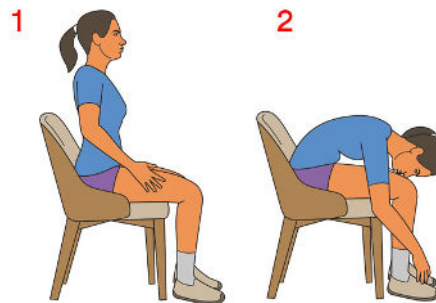


C- étirements des bras



D- étirements du cou

Tronc:



A- Assis ou debout, pencher le tronc en avant .

B- Inclinaison latérale .

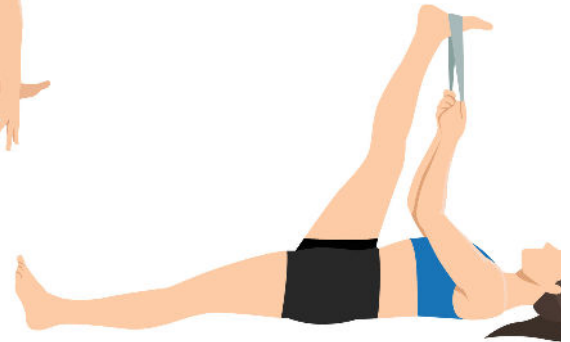


C- rotation en position assise.

Jambes:



A- quadriceps

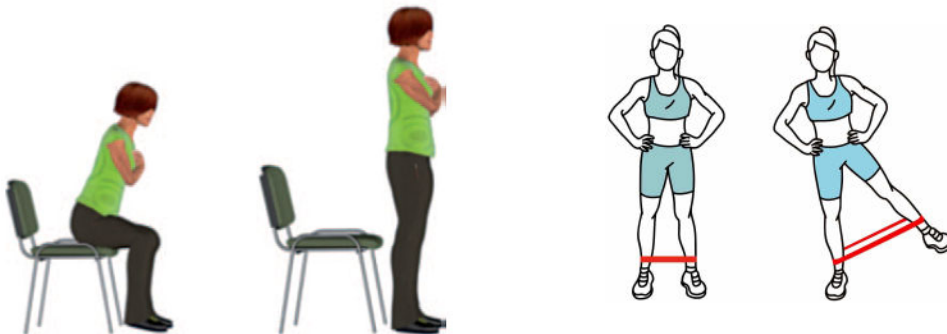


B- Ischio jambiers



C- Mollets

**2- RENFORCEMENT : ( 3 X 10 REPETITIONS)**



A- S'asseoir et se lever d'une chaise B- abduction jambes (avec ou sans élastique)



C- flexion genoux



D- Mollets

**3- EQUILIBRE:** (MAINTENIR LA POSITION PENDANT 15 SEC OU 10 REPETITIONS)





A- rester sur une jambe

B- rester immobile pieds collés les yeux fermés



C- marcher sur une ligne imaginaire avec les pieds joints

Pour augmenter la difficulté des exercices vous pouvez les réaliser avec les yeux fermés ainsi qu'augmenter le temps d'exécution des exercices comme forme de progression.



## Application de la voix comme pratique pour stimuler la santé mentale et physique.

Nicolás Lartaun-Oyarzun

Chanteur - professeur à l'université de Brandebourg. Faculté de médecine et psychologie.

### **Pratique quotidienne de la méditation vocale**

(de préférence 10 minutes le matin).

#### **I .- Préparation :**

Pendant que vous effectuez des étirements ou les exercices appris, réfléchissez aux effets de la respiration consciente sur votre corps, ressentez l'oxygénation et consacrez la pratique à une intention de votre choix. (Santé - Paix intérieure - Amour de soi et du prochain, etc).

#### **II .- Se centrer en position assise :**

- Créez une connexion perceptuelle avec l'espace intérieur du corps entier en respirant par le nez tout au long de la pratique et en observant le mouvement du diaphragme thoracique.
- Prenez conscience de l'alignement des ischiens et des omoplates. Observer les effets de la pression intra-abdominale.

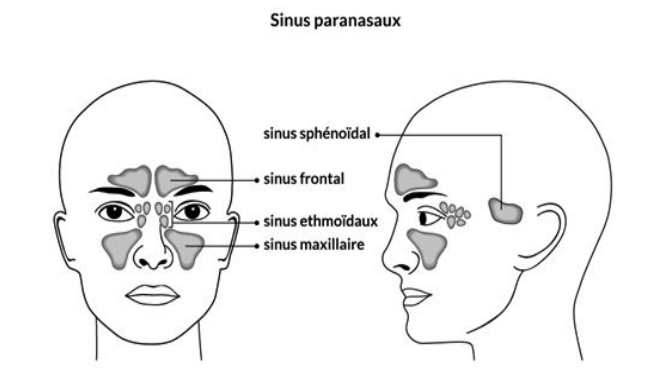
#### **III .- Pratique vocale :**

- Effectuez l'exercice de votre choix (en les alternant chaque jour à votre convenance).

Prenez conscience à chaque fois d'inspirer par le nez, en prenant tout le temps nécessaire.

##### **Option 1 :**

Répétez 21 fois le Bhramari Pranayama (Bourdon) dans le mode qui vous convient le mieux :  
Doigt touchant le crâne - doigt touchant les sinus du visage - seulement le bourdonnement.



##### **Option 2 :**

Vocaliser 3 fois chaque Beej Mantra en les imaginant dans l'axe du centre du corps en ascendant.

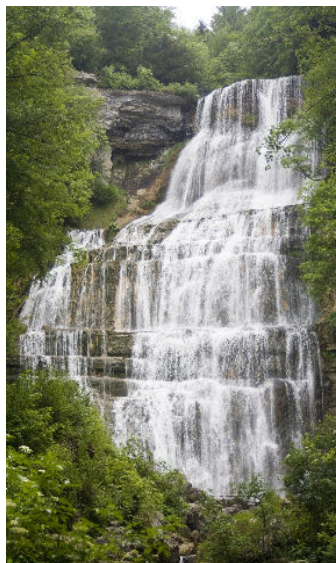
**LAM - VAM - RAM - YAM - HAM - OM - AH (ou silence)**



### Option 3 : Chanter !

#### IV .- Intégration:

- Après les exercices, restez en silence, les yeux fermés ou en regardant tranquillement un point non focalisé. En ce moment, la méditation contemplative est fortement recommandée.
- Respirez consciemment et appréciez le silence et tous les bienfaits de la pratique.



#### Annexe:

Ces affirmations peuvent être utilisées lors de la méditation ou de la visualisation pour renforcer l'équilibre et l'harmonie

Chakra Racine (Muladhara) :

"Je suis enraciné(e) et stable, connecté(e) à la terre et à la sécurité."

Chakra Sacré (Svadhithana) :

"Je nourris ma créativité et ma passion, trouvant l'équilibre dans mes émotions."

Chakra du Plexus Solaire (Manipura) :

"Je rayonne de confiance, de pouvoir personnel et de clarté d'intention."

Chakra du Cœur (Anahata) :

"J'ouvre mon cœur à l'amour inconditionnel, à la compassion et à la guérison."

Chakra de la Gorge (Vishuddha) :

"Je m'exprime avec authenticité et clarté, en communiquant ma vérité."

Chakra du Troisième Œil (Ajna) :

"J'active mon intuition et ma sagesse intérieure, percevant la vérité au-delà des apparences."

Chakra Couronne (Sahasrara) :

"Je suis connecté(e) à la sagesse universelle, à la spiritualité et à la conscience supérieure."