



Chronique mensuelle de Juillet 2020

Prisme et le yoga!

En ce temps de pandémie qui s'avère difficile pour les jeunes, l'équipe de Prisme a trouvé important de permettre aux enfants d'avoir du plaisir, mais également à les outiller pour se détendre. Pour se faire, la thématique de cet été prône avant tout la relaxation par la pratique du yoga. Cette activité, parfaite pour tous les groupes d'âge, n'engendre pas d'investissement majeur, étant donné qu'aucun matériel n'est nécessaire (si ce n'est d'un petit tapis ou d'une couverture pour le confort).

Saviez-vous que...

Le yoga est une activité parfaite à pratiquer durant la COVID-19, car elle peut se pratiquer seule ou en groupe, tout en maintenant une distance. Le yoga procure énormément de bienfaits, tel que favoriser le maintien d'un système immunitaire efficace ; en effet, selon une étude de l'Université de Boston en 2010, c'est un sport qui diminue le stress et soulage l'anxiété. La pratique du yoga favorise un sommeil plus réparateur, favorise la concentration et permet de développer sa souplesse, sa posture et son équilibre.

Faits amusants!

- Une femme pratiquant le yoga est appelée : yogini, et l'homme : yogi
- Le yoga Asanas contient 84 poses de base.
- Il existe plus de 100 variétés de yoga.
- Yoga veut dire union dans le langage Sanskrit.

Jeu pathologique

En temps de pandémie, nombre de gens se sont retrouvés avec beaucoup plus de temps libre pour vaquer à leurs passions ou, dans d'autres cas, à leurs dépendances. En effet, selon Amnon Suissa, professeur associé à l'École de travail social de l'UQAM, la fermeture des casinos et établissements offrant l'accès aux machines de jeux auraient poussé plusieurs joueurs dépendants au jeu vers des plateformes en ligne. La solitude qu'engendre l'isolement aurait également été un facteur aggravant, car ces joueurs n'ont aucune obligation extérieure et leur permet de s'enfoncer plus profondément dans des jeux en ligne de plus en plus sophistiqués.