

TRICOTE

PATRON DE MOUVEMENT

Bilatéral
Coordonné
Latéralité croisée
Répétitif
Rythmique
Automatique

POSITION DES MAINS

Augmente l'espace personnel
Fournit une distance de sécurité

ENVIRONNEMENT ENRICH

Créativité / imagination	Joie / Exploration
Méditation	Contribution
Détente	Recentrer l'attention
Calme / auto-assistance	Contrôle
Flux	Sens / Propos
Maîtrise d'une compétence	Stimulation visuelle
Nouveautés réglementées	Stimulation tactile
Récompenses / succès	Stimulation émotionnelle

ENGAGEMENT SOCIAL

Communauté	Contact visuel ... ou pas
Amitié	Communication
Support	Langue
Appartenance	Apprentissage mutuel
Contact	Perspective
Blagues faciles	Donner / Partager
Rire scandaleux	Confiance
Amusement / compagnie	Identité
Expérimenter / Explorer	

PORTABLE

Source: Stitchlinks (BetsanCorkhill)

Traduction: Irene PEIRO SANCHO-SOPRANIS

TRICOT ET BIEN-ÊTRE

Le tricot est une activité qui fait partie de la vie de de nombreuses personnes. Chez IAIA, nous souhaitons vous aider à améliorer votre bien-être pendant le tricot. Nous vous montrons quelques conseils pratiques qui vous aideront à garder votre esprit et votre corps en bonne santé, tous issus du livre de Betsan Corkhill Knit for Health & Wellness: How to knit a flexible mind and more... (Du tricot pour la santé et le bien-être: comment se tricoter un esprit flexible et plus encore...)

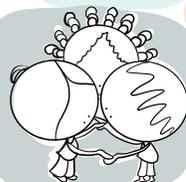
BÉNÉFICES DE LA THÉRAPIE DU TRICOT



LE TRICOT ACTIVE VOTRE CRÉATIVITÉ.



LES MOUVEMENTS CALMES ET TRANQUILLES AIDENT À GÉRER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ.



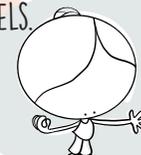
IL RENFORCE NOS LIENS SOCIAUX.



IL FACILITE LA COMMUNICATION AVEC LES AUTRES.



LE TRICOT APORTE DE LA SATISFACTION ET AMÉLIORE L'ESTIME DE SOI.



IL ÉLIMINE PRÉJUGÉS ET BLOCAGES ÉMOTIONNELS.

IL AIDE À SURMONTER LES PROBLÈMES DE MOBILITÉ.



LEHANDMADE
STITCH BY STITCH



stitchlinks
XXX

Dépôt légal:
M-29868-2019

by @muxotepotolobat

Asociación IAIA

www.Laiaia.org

AVANT DE TRICOTER

ASSUREZ-VOUS D'ÊTRE À UN ENDROIT CORRECTEMENT ÉCLAIRÉ.

COMMENCEZ CHAQUE SESSION AVEC QUELQUES EXERCICES POUR VOS MAINS ET ARTICULATIONS

ASSUREZ-VOUS DE COMPRENDRE TOUTES LES ABRÉVIATIONS DU MODÈLE DE TRICOT

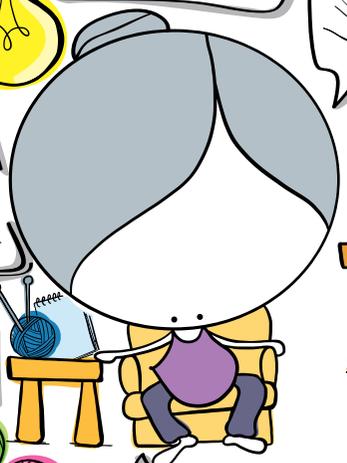
PRENEZ VOTRE MATÉRIEL ET GARDEZ-LE À PORTÉE DE MAIN

CHERCHER UN ENDROIT TRANQUILLE

PORTEZ DES VÊTEMENTS AMPLES ET CONFORTABLES

AYEZ UN VERRE D'EAU À PROXIMITÉ ET BUVEZ RÉGULIÈREMENT

ÉVITEZ DE GRIGNOTER PENDANT LE TRICOT, SURTOUT DES SUCRERIES



PENDANT LE TRICOT

✓ SI VOUS AVEZ MAL AUX MAINS, UTILISEZ DES AIGUILLES CIRCULAIRES ET FAITES DE PETITES PAUSES, TRICOTEZ PEU MAIS PLUSIEURS FOIS PAR JOUR.

✓ MAINTENEZ UN RYTHME CONSTANT DE MOUVEMENT AVEC VOS MAINS

✓ PRENEZ LES AIGUILLES DE MANIÈRE DÉTENDUE

LAISSEZ VOTRE ESPRIT ENTRER DANS LE RYTHME DES MOUVEMENTS

TOUTES LES 20 OU 30 MINUTES, ÉTIREZ LES MAINS, REGARDEZ UN OBJET AU LOIN POUR ÉVITER LA FATIGUE OCULAIRE

ASSUREZ-VOUS DE NE PAS PASSER TROP DE TEMPS ASSISE. TOUTES LES 30 MINUTES, LEVEZ-VOUS ET PROMENEZ-VOUS POUR ACTIVER VOTRE CIRCULATION SANGUINE

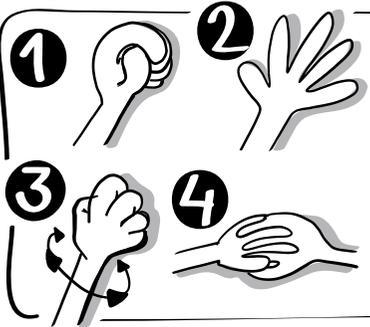


APRÈS LE TRICOT



LEHANDMADE
STITCH BY STITCH

BÉNÉFICES DE LA THÉRAPIE DU TRICOT



DE DOUX EXERCICES AIDENT À GARDER VOS MAINS EN BONNE SANTÉ

PRESSEZ (1), ÉTIREZ LES DOIGTS (2); FAITES DES CERCLES AVEC VOS POIGNETS DANS UN SENS ET DANS L'AUTRE (3) ET ENTRELACEZ VOS DOIGTS (4)

APPLIQUEZ UNE CRÈME HYDRATANTE SUR VOS MAINS POUR QUE VOTRE PEAU SE SENTE BIEN

PRENEZ VOTRE TEMPS POUR ORGANISER ET RAMASSER VOTRE MATÉRIEL, AFIN QU'ILS PUISSENT ÊTRE PRÊTS POUR LA PROCHAINE FOIS

