



IFSyr

*Institut de Formation Sophrologie Yoga Relaxation
Techniques de gymnastique douce et de stretching*

Contacts : 06 25 51 20 52—06 14 12 44 45

Adresse du site : ifsy.fr

LA LETTRE DE L'IFSyr N°36 MAI 2012

Hier était une histoire, demain restera un mystère, aujourd'hui est un cadeau

Au sommaire:

- L'ARTICLE DU MOIS : LE OM
- INFOS STAGES et SEJOURS
- LA FICHE TECHNIQUE : VALSER !!
- LES FORMATIONS PROPOSEES PAR L'IFSyr
- LES HISTOIRES et CITATIONS
- LES GUIDES PRATIQUES, CD audio et VIDEO

Si, comme nous, vous souhaitez faire découvrir les disciplines proposées par l'IFSyr, n'hésitez pas à transférer cette lettre à vos différents contacts. Merci.

Dans l'attente d'avoir le plaisir de vous revoir prochainement,
A bientôt.

Bien cordialement.

Pour l'IFSyr,

Courrier : IFSyr, Départementale 24, 14510 Gonneville sur mer.

Si vous ne souhaitez plus recevoir cette lettre, merci de nous le faire savoir en nous envoyant un mail.



Laurence et Jacques



L'ARTICLE DU MOIS : LE OM

La posture de méditation et les exercices pour s'y introduire sont en fait une rencontre : rencontre entre le yoga de l'oreille (répétition de *mantra**, écoute du souffle) et le yoga de la vue (visualisation, concentration sur un pointí).

Une fois que l'on est installé dans l'immobilité (comme le serpent qui a su empiler ses vertèbres), l'attention peut être dirigée vers des « objets de concentration », très différents selon chaque individu. Cette attention devra permettre de mieux maîtriser les chevaux sauvages (les sens) qu'il ne faut pas tuer, mais en avoir le contrôle, afin qu'à tout moment on les fasse « rentrer dans la maison ».

Il existe dans la longue tradition de la méditation une grande variété de techniques : celles qui nous intéressent ici sont celles basées sur la voix et plus particulièrement sur les sons. Nous avons voulu aborder le « OM » qui est une facette du yoga peu utilisée en Occident ; pourtant pour le yogi, il n'y a pas de symbole plus puissant que la syllabe « OM ». Pourquoi ? « AUM » s'écrit A.U.M., mais il se chante traditionnellement « OM ». On peut aussi le chanter « Aoum » pour qu'il y ait des vibrations différentes (le « U » se prononçant « OU » en sanskrit, comme d'ailleurs en anglais et en espagnol. Il n'y a qu'en français que le « U » se prononce « U »).

Mais la façon dont on écrit « AUM » peut être aussi « OM » (le « AU » et « O » se prononçant de la même façon). Comme le mot latin « omne », le mot sanskrit « AUM » signifie « tout » et exprime les concepts de « omniscience, omniprésence, omnipotence ». En d'autres termes, « AUM » en sanskrit, et « omne » en latin, signifient tous deux « amen » en latin, traduit par amour. En dehors du son traditionnel, tous les exercices sont possibles avec ce son ; ce qui compte c'est l'intention, c'est l'état d'esprit dans lequel on le pratique et le but recherché.

Parmi les pratiques du yoga, la prononciation du son « AUM » est peu courante en Occident tandis qu'en Inde, voire dans toute l'Asie, cette syllabe accompagne partout les voyageurs. « OM » est le parfum du dhoop, encens à base de santal, omniprésent dans les ashrams, temples et cavernes.

En Inde, le « OM » est sacré. Pourquoi ?

L'univers serait perçu par une vibration sonore « OM ». L'origine de l'univers est ce son qui n'a ni espace, ni temps, sans commencement, sans fin.

Le AUM est considéré comme le verbe par lequel les mondes furent créés, la racine de tout langage, le souffle de la vie, il est l'origine de tout et les traditions les plus anciennes nous disent : « L'univers serait constitué d'une émission de sons provenant du son primordial : le « AUM ». Et comme tout est dans tout, par la pratique du AUM, le yogi cherche à éveiller sa conscience et unir son univers intérieur à l'univers qui l'entoure.

Dans le *Mândûka-upanishad** (textes philosophiques sacrés), la syllabe « AUM » est analysée dans ses éléments vocaux, d'après quoi le « O » est considéré comme une

combinaison de « A » et de « U ». De sorte que nous sommes en présence de trois éléments « A.U.M. ». « OM » étant l'expression de la plus haute conscience, ces trois éléments sont présentés comme les trois degrés de la conscience. En décortiquant ce vocable, nous pouvons mieux comprendre sa signification, sa symbolique.

Il est dit dans les *Yoga-sûtra** de *Patanjali**, que chanter le A.U.M. » c'est s'ouvrir à *îshvara**, à la constellation d'énergie, au divin. *Ishvara** est le véritable « guru intérieur » grâce auquel on franchit les *klesha** (obstacles intérieurs), on s'en libère. Cette libération se réalise grâce à la répétition (*japa-yoga**) de A.U.M. qui remplace tous les autres *mantra**.

- **A.U.M.**, c'est un nom dont on doit méditer la signification.
- **A.U.M.**, c'est l'arc qui va donner à l'esprit (la flèche) la concentration nécessaire pour atteindre la cible : le ciel, *Brahman**.
- Mais **A.U.M.**, c'est aussi un son sacré dont la répétition ne peut s'effectuer que dans un état d'esprit de rituel (et de sacrifice au sens de « don à »).
- **A.U.M.**, c'est un support de méditation en tant qu'image (*yantra** correspondant à *âjnâ**).
- **A**, c'est le cri d'émerveillement du petit enfant qui vient de naître ; c'est la naissance et la dissolution de la création du monde (couleur jaune de diffusion d'énergie). C'est l'état de veille où l'être a une conscience subjective du monde extérieur.
- **U**, (prononcé « ou ») prolongement de la création (dans la voûte du palais). C'est la couleur blanche de la lumière qui se diffuse dans l'espace. C'est l'état du rêve, de la conscience du monde intérieur.
- **M**, c'est la fermeture, la sonorité au niveau nasal ; c'est la conscience du sommeil profond, la non-dualité entre sujet et objet (*samâdhi**). C'est la lumière dans le noir des ténèbres. C'est la dernière vibration avant le silence où les portes des sens sont closes, où la force vitale est le cœur, où la fermeture est dans le yoga avec la concentration entre les sourcils (*âjnâ**).
- Répéter le **OM**, c'est chanter le symbole sonore de l'absolu ; c'est se mettre en harmonie avec le son originel représentant la réalité spirituelle suprême, expression de la conscience de *Brahmâ** dans tous les domaines.



Représentation graphique de OM

INFOS STAGES et SEJOURS



Du 5 au 8 mai une trentaine de personnes sont venues se ressourcer à ce premier séjour bien être et nature à la Mazure, base de loisirs en bordure du lac de Vezins . Elles venaient de diverses régions de France :Nord; Calvados; région parisienne; Bretagne et Manche.

Les deux prochains séjours, du jeudi 17 mai au dimanche 20 mai et du samedi 26 mai au lundi 28 mai sont déjà complets ! Il est encore possible cependant de s'inscrire à quelques séances : se renseigner en appelant le 02 33 89 19 50.

Bien sûr d'autres séjours seront programmés. Nous vous tiendrons régulièrement informés.

L'EQUIPE DE PRATICIENS



Lucile, massages sensitifs.



Françoise, sophrologie, naturopathie.



Bernadette, soins énergétiques Wuname.



Jacques, yoga, relaxation gym douce, tai chi chuan.



Un large choix d'activités ont permis aux participants à la fois de se détendre, de se ressourcer mais aussi de découvrir la région grâce à des randonnées et des excursions.

La fiche technique :

VALSER !!!

Les outils dont on dispose en yoga (postures, mental, respiration) ne vont être efficaces que si leur utilisation est appropriée. Un moyen mnémotechnique simple permettant d'illustrer ce savoir-faire consiste à utiliser le verbe **VALSER**. Autour de ces six points de repère, l'enseignant, tout comme le pratiquant assidu, pourront constamment progresser dans leur envie de transmettre ou sur le chemin tracé par bon nombre d'adeptes depuis des milliers d'années.

V comme Voix (timbre, puissance), Vigilance, Voyage intérieur, Variété des postures, « Voie ».

A comme Attitude, Adaptation (des consignes), Apprivoisement (de la respiration), Autonomie (rendre autonome), Attention.

L comme Langage (précision des consignes, vocabulaire adapté), Lenteur, Liberté (de mouvements, de pensée).

S comme Sensation, Sensibilité, Simplicité, Sans Souffrance, Sourire, Source (aller à la source de l'être), Souplesse (une conséquence possible mais qui n'est pas un but).

E comme Ecoute (de soi, de ses élèves, de son maître intérieur), Empathie, Etonnement, Enthousiasme, Essentiel (aller à l'essentiel).

R comme Regard (intérieur, s'observer, apprendre à regarder, observer ses élèves), Respect (de soi, de tous les transmetteurs de cette discipline, de ses élèves), Reformulation (quand une consigne n'est pas ou mal comprise), Rire, **RESPIRATION**.

LES FORMATIONS IFSYR

Les inscriptions pour la prochaine session sont ouvertes. Contactez Laurence au 06 25 51 20 52.

Inscriptions pour la rentrée 2012 / 2013



Formation « SOPHRO RELAXOLOGUE »

IFSYR vous propose une formation en Sophrologie, et en Relaxation, ouverte à tous. Sans niveau imposé : seul un entretien préalable, sur rendez- vous, avec votre formatrice.

Début de formation : septembre 2012, puis 9 autres weekends. Fin de formation : juin 2013

Inscriptions jusqu'au 30 juin 2012

Renseignements complémentaires : Laurence GAUDIN 06 25 51 20 52 ou

laurencegaudin@wanadoo.fr objet : formation « Sophro-Relaxologue »

Programme de formation sur le site : www.ifsyr.fr

Objectif de la formation :

Découvrir et utiliser les techniques de sophrologie et de relaxation, pour soi- même, et pour les autres.
Etre capable de prendre en charge des séances individuelles et collectives dans le respect de l'intégrité de la personne.

Tarifs : 2500€ prise en charge personnelle et 3000€ employeur.

Cette formation est sanctionnée par un diplôme de reconnaissance de vos compétences en Sophrologie et Relaxation.

Lieu de formation : IFSYR 808 Départementale 24
14510 Gonneville sur Mer (non contractuel)

Cette formation est encadrée par Laurence Gaudin : Master en sophrologie Caycédienne, Relaxologue (Diplômée de L'Académie de Psychothérapie et de Sophrologie de Paris), Animatrice Sportive. Après avoir encadré des stages de formation nationale Fédérale, elle intervient en formation et prise en charge de groupes dans différents Creps ainsi qu'en entreprises (privées, publiques) et pour des mutuelles complémentaire santé.



Laurence Gaudin, élève du professeur Caycèdo.

HISTOIRE ET CITATIONS



« Un mandarin partit un jour dans l'au-delà. Il arriva d'abord en enfer. Il y vit beaucoup d'hommes, attablés devant des plats de riz ; mais tous mouraient de faim, car ils avaient des baguettes longues de deux mètres, et ne pouvaient s'en servir pour se nourrir.

Puis il alla au ciel. Là aussi il vit beaucoup d'hommes attablés devant des plats de riz, et tous étaient heureux et en bonne santé, car eux aussi avaient des baguettes longues de deux mètres, mais chacun s'en servait pour nourrir celui qui était assis en face de lui ».

Anonyme - CHINE

UNE VIEILLE LEGENDE HINDOUE RACONTE Í



Í qu'il fut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Hélas, ils abusèrent tellement de leur pouvoir divin que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter leur divinité et de la cacher à un endroit où il leur serait impossible de la retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette sûre.

Les dieux mineurs, convoqués en conseil pour résoudre ce problème, proposèrent ceci :

« Enterrons la divinité de l'homme dans la terre. » Mais Brahma répondit :

« Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la retrouvera. »

Alors les dieux proposèrent : « Dans ce cas, jetons-la dans le plus profond des océans. »

Mais Brahma répondit :

« Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans et je suis sûr qu'un jour, il la retrouvera et la remontera à la surface. »

Alors les dieux mineurs conclurent :

« Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble exister sur terre ou dans la mer aucun endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour. »

Enfin Brahma hocha la tête et dit : « Je sais ce que nous ferons de la divinité de l'homme. Nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est là le seul endroit où il ne pensera jamais à la chercher. »

Depuis ce temps là, conclut la légende, l'homme fait le tour de la terre, explore, escalade, plonge et creuse en vain, à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui

LES GUIDES PRATIQUES : DERNIERES PUBLICATIONS



SOMMAIRE

Présentation

Le développement psychomoteur de l'enfant

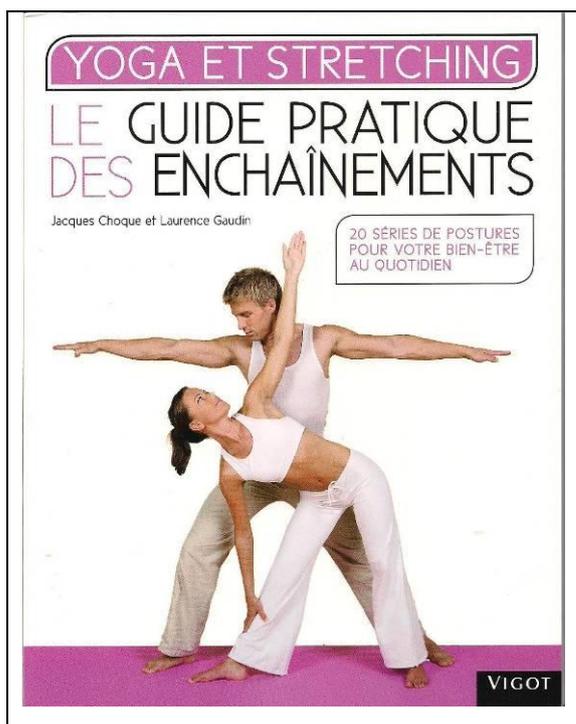
Le rôle capital du jeu

Le vocabulaire employé

LES FICHES PRATIQUES

Comment utiliser ce guide pratique

- Respiration
- Echauffement ó Concentration
- Automassages
- La voix
- Les mots
- Le visage ó Le regard
- Les mains ó Le toucher
- L'espace
- Rythme et relation musique / mouvement
- Exercices d'improvisation
- Initiation au mime
- Thèmes de création collective
- Utilisation du matériel
- Masque et maquillage
- Relaxations
- Savoir utiliser la « trame de variance »
- Exemple de construction de séance



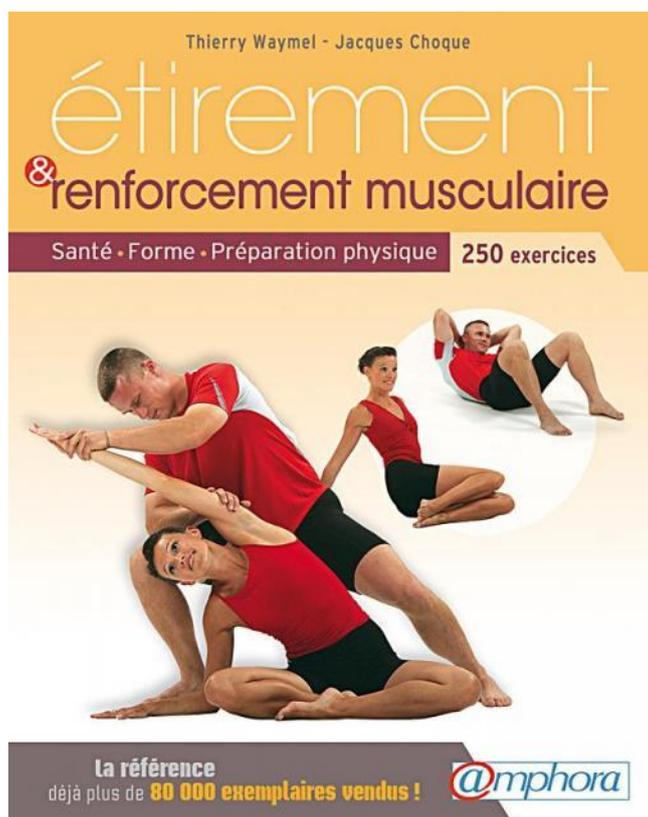
Voici un guide pratique complètement original ! En effet, à ce jour, aucun ouvrage n'avait réuni un tel ensemble de propositions alors que les enchaînements sont pratiqués dans la plupart des cours. Plus ou moins longs, plus ou moins complexes, les enchaînements permettent aux pratiquants :

- de développer sa coordination
- de stimuler sa concentration et sa mémoire
- de favoriser sa circulation sanguine
- de domestiquer sa respiration
- d'entretenir sa force et sa souplesse
- d'augmenter et de maîtriser son énergie
- de gérer son stress
- de renforcer son autonomie

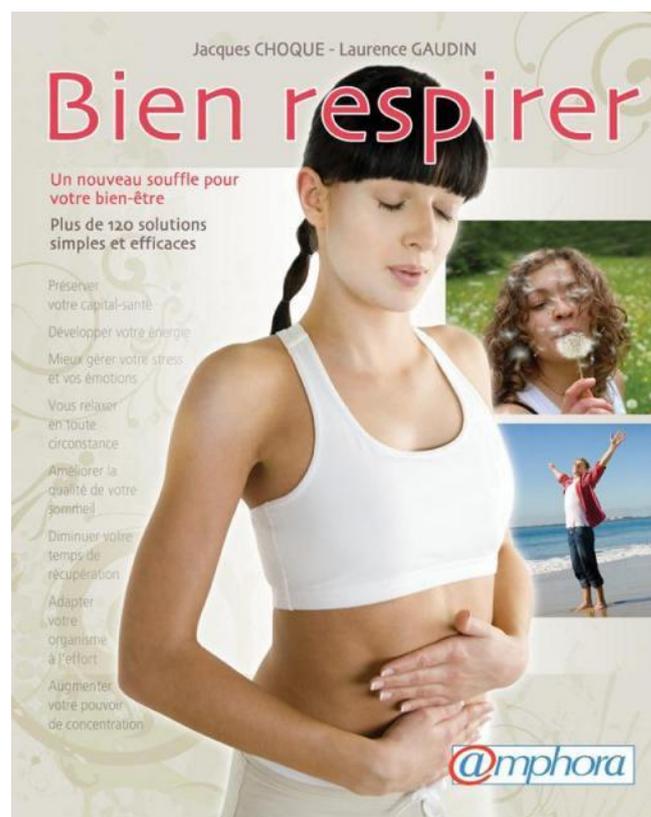
De plus les auteurs ne se contentent pas simplement de présenter les enchaînements grâce à des photographies en couleurs : ils donnent aussi des consignes claires et précises afin de multiplier les variantes. Par exemple en fonction de la vitesse d'exécution d'un enchaînement l'adepte pourra développer sa capacité cardio-respiratoire ou s'orienter plutôt, grâce à la lenteur du geste, vers une sorte de méditation dans le mouvement ou tout au moins vers plus d'antériorisation en adaptant différentes techniques respiratoires.

Un ouvrage permettant également à tous les moniteurs de pratiques corporelles (Yoga, gym, arts martiaux, danse, jeux théâtraux ..) d'enrichir leurs séances.

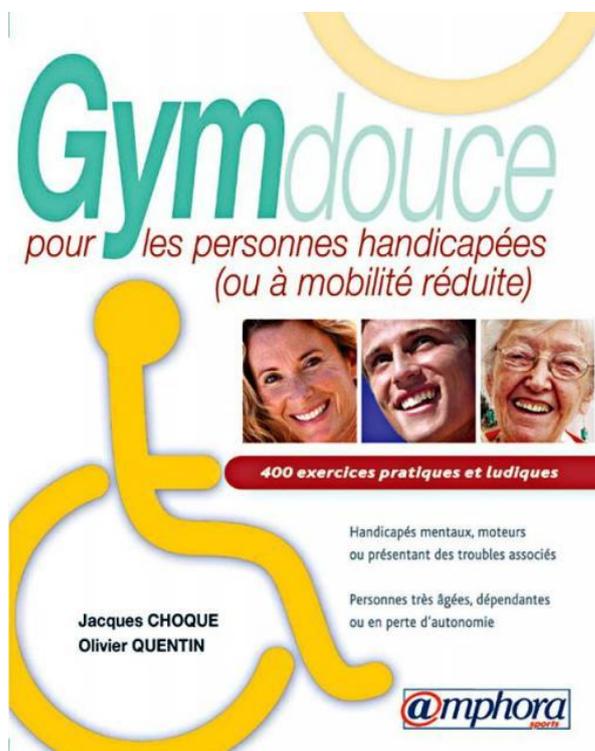
AUTRES TITRES TOUJOURS DISPONIBLES



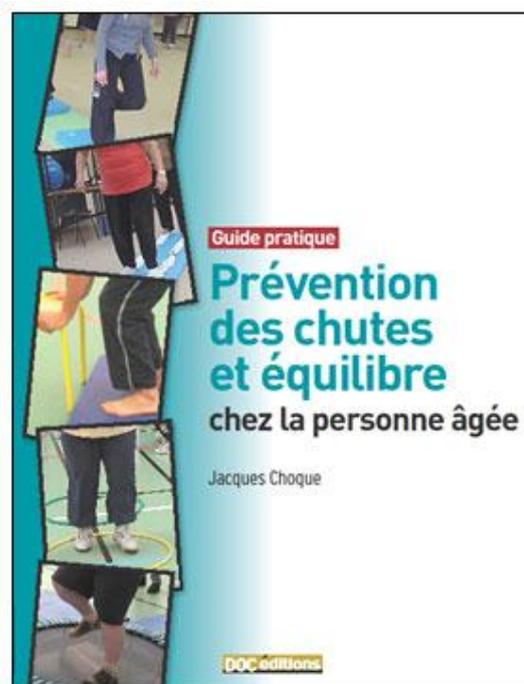
Le guide devenu la référence pour tous les pratiquants et encadrants utilisant des méthodes d'étirement et de renforcement musculaire : déjà plus de 80 000 exemplaires vendus !



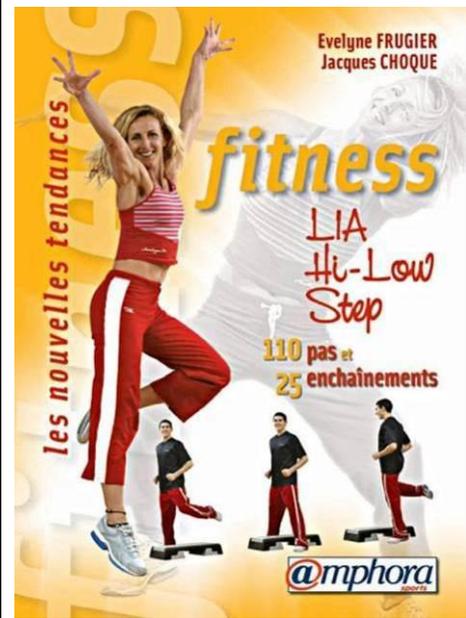
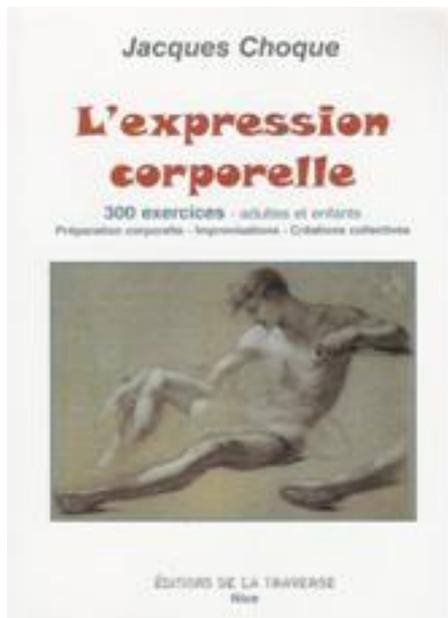
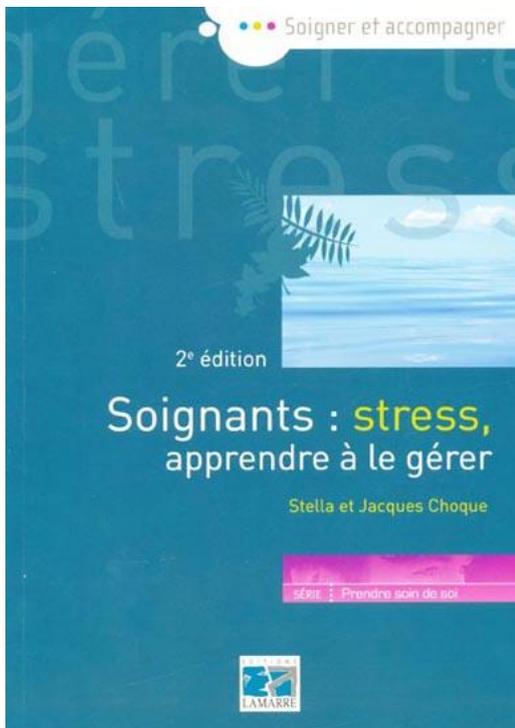
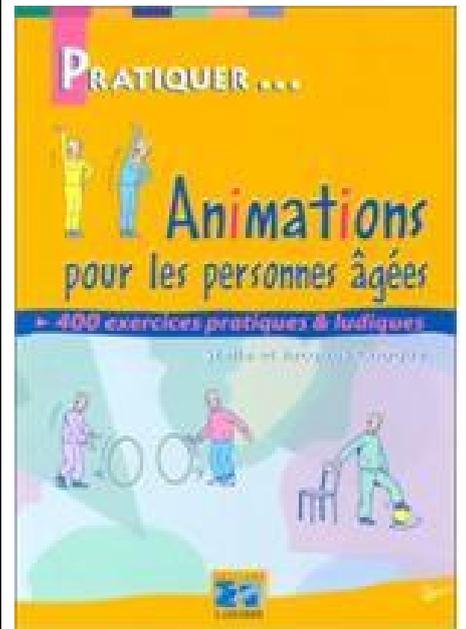
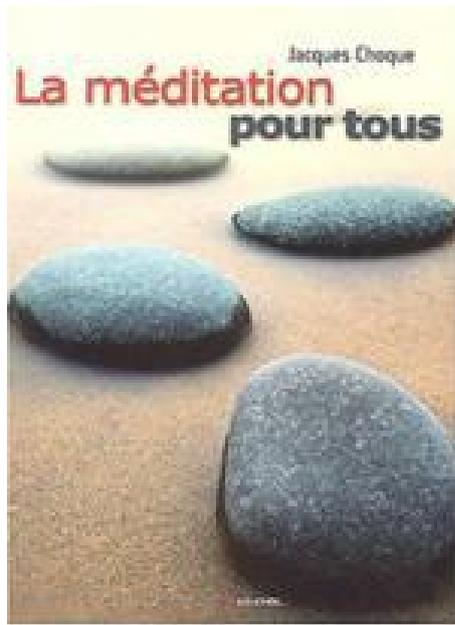
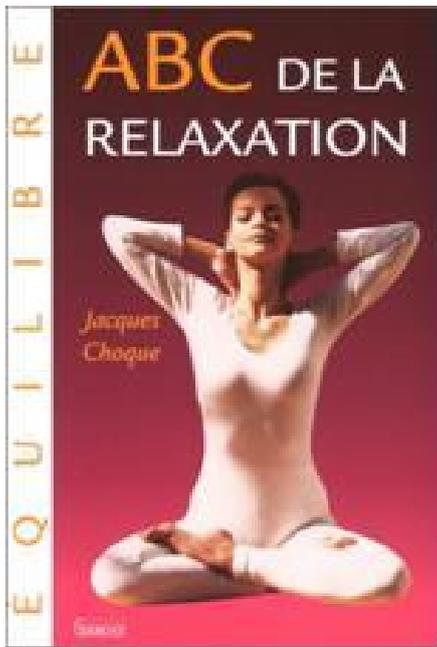
Plus de 120 solutions simples, pratiques, efficaces pour entretenir et développer ses capacités respiratoires et son énergie.



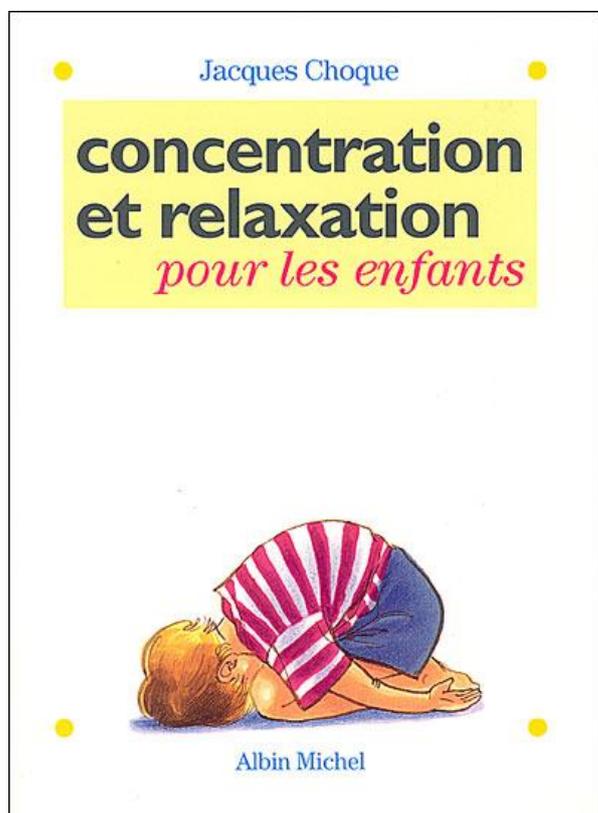
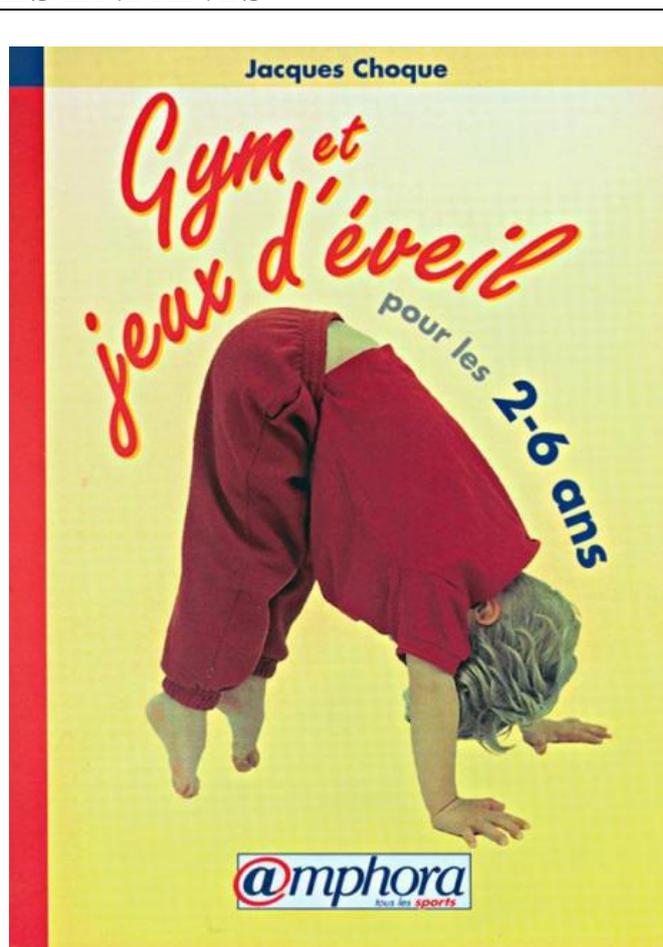
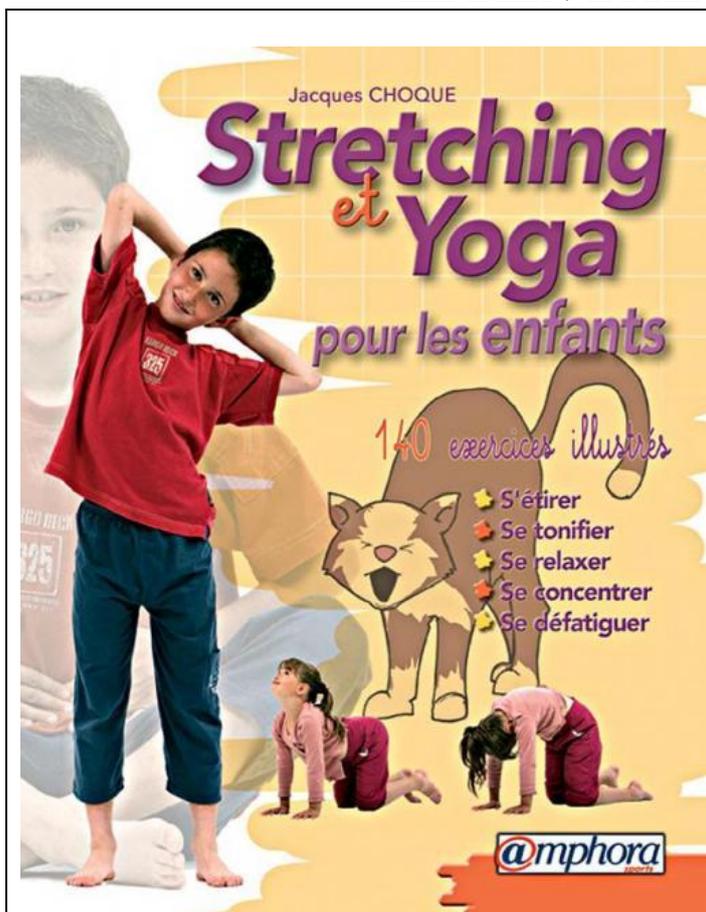
Le premier guide pratique de gymnastique douce (400 exercices) pour les personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite.



Les professionnels des activités corporelles (éducateurs, animateurs, AMP, kinés, ergothérapeutes...) trouveront dans ce guide pratique plus de 200 exercices illustrés (photos couleurs), complétés par des apports sur les parcours aménagés, les tests d'équilibre et d'évaluation...

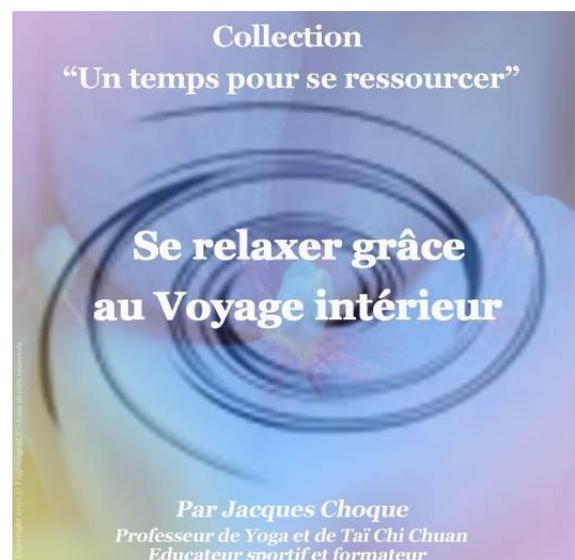
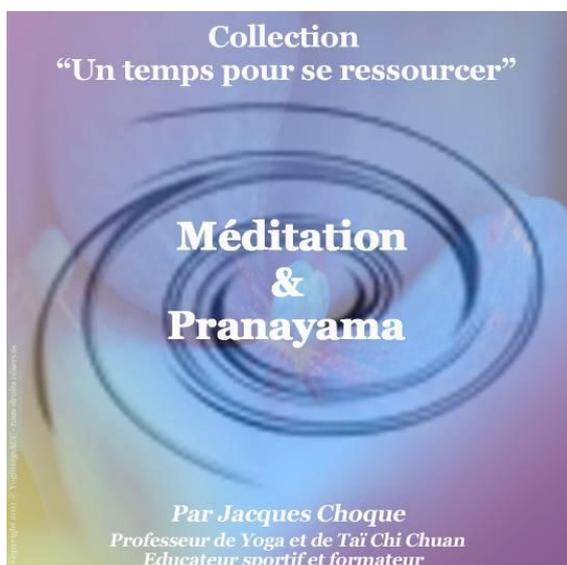
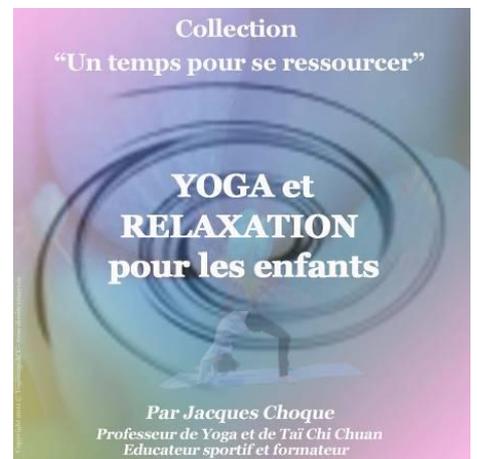


LE BIEN-ETRE DES ENFANTS



« UN TEMPS POUR SE RESSOURCER »

7 CD audio pour pratiquer à votre rythme, en toute tranquillité.
Textes de Laurence Gaudin et Jacques Choque.
Musique de Bastien Jouvin.



Les guides pratiques et le DVD

BON DE COMMANDE *(écrire en lettres capitales ó Merci)*

A retourner à :

Par courrier : **õ A.C.C. ö ó Le Hameló 50870 TIREPIED.**

Par e-mail : jacchoque@hotmail.com

Pour tous renseignements complémentaires : 06 14 12 44 45

Nom : í í í í í í í í í í í í í í í í í .. Prénom : í í í í í í í í í í í í í í í ..

Rue : í ..

Code postal : Commune : í í í í í í í í í í í í í í í í í .

Veuillez m'envoyer :

Le guide pratique des enchainements en yoga et en stretching	<input type="checkbox"/> 29€	Yoga et troisième âge	<input type="checkbox"/> 19€
Animations pour les personnes âgées	<input type="checkbox"/> 18€	Yoga pour futures mamans	<input type="checkbox"/> 19€
Gymnastique douce pour les seniors	<input type="checkbox"/> 22€	Sports et Yoga	<input type="checkbox"/> 23€
Massages pour les bébés et les enfants	<input type="checkbox"/> 18€	Yoga, Santé et Vie quotidienne	<input type="checkbox"/> 15€
Etirement et renforcement musculaire	<input type="checkbox"/> 20€	Relaxation et concentration pour les enfants	<input type="checkbox"/> 19€
Gym et jeux d'éveil pour les 2-6 ans	<input type="checkbox"/> 18€	L'ABC de la relaxation	<input type="checkbox"/> 22€
Prévention des chutes et équilibre chez la personne âgée	<input type="checkbox"/> 20€	Stress, apprendre à le gérer	<input type="checkbox"/> 19€
Etre professeur de yoga	<input type="checkbox"/> 25€	La méditation pour tous	<input type="checkbox"/> 19 €
Bien respirer	<input type="checkbox"/> 19€	300 exercices d'expression corporelle, mime, théâtre	<input type="checkbox"/> 20€
Guide du Fitness (<i>step, lia, hi-low</i>)	<input type="checkbox"/> 25€	Yoga et expression corporelle pour les enfants	<input type="checkbox"/> 17€
Testez et améliorez votre condition physique <i>Indisponible</i>	<input type="checkbox"/> 19 £	Stretching et yoga pour les enfants	<input type="checkbox"/> 21€
Gym et bien-être de la femme enceinte <i>Indisponible</i>	<input type="checkbox"/> 21€	Dictionnaire Humour / Français	<input type="checkbox"/> 18€
Gym douce pour les personnes handicapées	<input type="checkbox"/> 22€	ABC Relaxation format poche	<input type="checkbox"/> 6€

Gym facile à domicile 23€

- EN K 7 VIDEO

- ou EN DVD

(Prix identique pour la K7 ou le DVD, mettre une croix dans la case correspondante)

TOTAL GENERAL : -----

Ajoutez 10% pour frais de port et d'emballage : -----

TOTAL COMMANDE : (chèque joint à l'ordre de õ A.C.C. ö) -----

Je demande une facture à l'ordre de :

BON DE COMMANDE CD audio « Un temps pour se ressourcer »

(Écrire en lettres capitales ó Merci)

A retourner à :

Par courrier : Editions de l'A.C.C.
Le Hamel.
50870 TIREPIED

Par e-mail : jacchoque@hotmail.com

Pour tous renseignements complémentaires : 06 14 12 44 45

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Commune :

E-mail : Tél :

Les prix :

Chaque CD : 14,90 euros

Excepté le CD « Sophrologie pour tous » qui contient 2 CD : 19,90 euros

Veillez m'envoyer (cochez la case) :

Nombre d'exemplaires

AUTOSUGGESTION et VISUALISATION POSITIVE 14,90 € X=

SE RELAXER grâce AU VOYAGE INTERIEUR 14,90 € X=

YOGA et RELAXATION pour les ENFANTS 14,90 € X=

SE RELAXER grâce à la RESPIRATION 14,90 € X=

MEDITATION ET PRANAYAMA 14,90 € X=

RELAXATION à la CARTE 14,90 € X=

SOPHROLOGIE pour TOUS 19,90 € X=

FRAIS D'EXPEDITION : 1,50 € pour 1 CD - 2,40 € pour 2 CD - 3,20 € Pour 3 CD=

FRAIS DE PORT et D'EMBALLAGE GRATUITS POUR L'ACHAT DE 4 CD OU PLUS.=0

TOTAL COMMANDE : (chèque joint à l'ordre de l'A.C.C. ö) = _____

Je demande une facture à l'ordre de :