



# 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 : [ifsyr.fr](http://ifsyr.fr)

## LA LETTRE DE L'IFSyr N°32 octobre/novembre 2011

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

### ☺ Au sommaire:

- L'ARTICLE DU MOIS : LA MOTIVATION
- LA FICHE TECHNIQUE : TROUVER LE CALME
- LES FORMATIONS PROPOSEES PAR L'IFSyr
- LES ACTIONS DE L'IFSyr : TAÏ CHI CHUAN et YOGA
- LES HISTOIRES et CITATIONS
- LES GUIDES PRATIQUES, CD audio et VIDEO
- FORMATION, STAGES, ANNONCES
- NOS PARTENAIRES

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.



Laurence et Jacques

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.*



## L'ARTICLE DU MOIS : LA MOTIVATION

Il est important, avant toute démarche vers la méditation, le zen, la relaxation, ou la sophrologie de mettre en évidence « la motivation ». Pourquoi avons-nous pris la décision de pratiquer l'une de ces disciplines ? C'est cette motivation, altruiste ou égoïste, vaste ou limitée, qui donnera une orientation positive ou négative à nos actes.

Nous aspirons tous au bonheur, et souhaitons éviter la souffrance. C'est peut-être là, notre motivation. Nos actes sont pourtant souvent en contradiction avec nos désirs. La confusion mentale obscurcit notre lucidité et notre jugement. Les bouddhistes disent que les poisons mentaux sont : l'ignorance, la malveillance, l'avidité, l'arrogance, et la jalousie qui sont eux-mêmes produits par l'attachement égocentrique au « MOI » ! Il ne faut pas confondre la philosophie de ces pratiques avec une dérive de plus en plus constatée vers un certain « *Jean Foutiste* » ! Ce dernier n'ayant pour effet que d'augmenter le pouvoir du « MOI » (*je me moque de tout, du moment que je vais bien !*). Il ne s'agit pas de nourrir le « MOI », mais de différencier les événements que nous pouvons changer et d'en trouver le courage pour le faire, de ce que nous ne pouvons pas changer et pour lesquels il faudra trouver la sagesse de les accepter. Très simple à comprendre, mais cependant tout un programme à mettre en application !

Prenons le temps de nous poser quelques instants. Est-ce que nos comportements, nos réactions, ou notre gestion des émotions ne mériteraient-ils pas de s'améliorer ? Nous avons tous le potentiel de changement, pour peu que nous nous fassions confiance. Là aussi ce peut-être une piste pour trouver notre motivation.

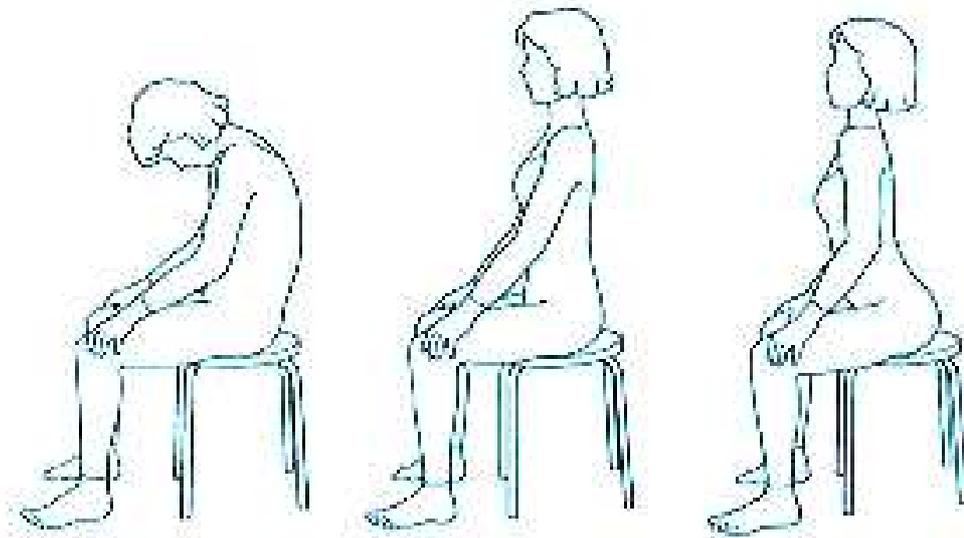
Le changement, ou la transformation de notre conscience ne passe pas uniquement par la compréhension. L'entraînement aux techniques est indispensable. « Aucun livre de recettes de cuisine n'a jamais nourri celui qui ne se met pas à la tâche pour cuisiner » (*sagesse populaire*). Aucune compréhension sans pratique ne sera donc efficace !

Montaigne, (1533/1592) écrivain, philosophe, moraliste et homme politique français de la Renaissance, auteur d'un livre qui a influencé toute la culture occidentale : « les Essais », disait déjà : « *l'esprit de l'homme dérape sans cesse. Vrai miroir de nos états émotionnels et de nos angoisses, il est souvent instable, fragmenté, confus, affaibli par ses contradictions et ses doutes, ainsi que par le bruit de fond permanent qu'il émet.* »

Voici une métaphore pour nous aider dans la recherche de notre motivation : les sages d'orient comparent souvent notre mental à une mare d'eau boueuse. Si on laisse la boue se déposer au fond de la mare, l'eau devient claire, transparente, limpide.... Il en est de même avec notre mental. L'eau boueuse de nos pensées et de nos émotions, en agitation permanente, va s'éclaircir au fur et à mesure de nos pratiques pour laisser place à une eau claire. La conscience lucide apparaît en nous ! La boue ne disparaît pas, mais c'est parce qu'elle n'est plus en suspension dans notre esprit, et qu'elle se dépose, que la graine de lotus, fleur qui en orient est le symbole de la sagesse, peut s'enraciner et pousser vers la surface. A méditer !

## LA FICHE TECHNIQUE : TROUVER LE CALME

HOUEI NENG patriarche du zen en chine (7<sup>e</sup> siècle) disait : *« le calme est la substance de la sagesse et la sagesse est la fondation du calme. Chaque fois que fonctionne la sagesse, le calme est en elle. Chaque fois que le calme fonctionne, en lui est la sagesse. »*



En position assise, dénouez sur chaque expiration les tensions inutiles pour ne conserver que le tonus nécessaire au maintien de la posture.

Procédez du haut de votre corps, vers le bas, soit de la tête aux pieds.

Une fois le calme installé dans votre corps, maintenez la posture, et synchronisez avec votre respiration le mot « CALME ». « CALME » sur l'inspiration, « JE SUIS TOUT A FAIT CALME » sur l'expiration, pour installer cette sensation de calme dans votre mental.

Restez installé dans cette sensation de calme aussi longtemps que cela vous est agréable.

## ☺ 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 2011

Renseignements complémentaires : Laurence GAUDIN 06 25 51 20 52 ou

[laurencegaudin@wanadoo.fr](mailto:laurencegaudin@wanadoo.fr) objet : formation « Sophro-Relaxologue »

**Programme de formation sur le site : [www.ifsyr.fr](http://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€ employeu.

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

#### Lieu de formation : IFSYR

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 Caycéd.**

NOUVEAU COURS DE TAI CHI CHAN. OUEST FRANCE

Rédaction : 32, rue de la Constitution.  
Tél. 02 33 79 06 00 ; fax : 02 33 79 06 06

Courriel : redaction.avranches@ouest-france.fr  
Relations abonnés : tél. 02 99 02 66 56

Ouest-France  
Mercredi 21 septembre 2011

## Tai-chi-chuan ? Ring de l'éternelle jeunesse

Il y a la gymnastique douce, le stretching, le yoga et la relaxation, Avranches Bienvenue propose aussi du Tai-chi-chuan.



Séance découverte de Tai-chi-chuan sous la houlette de Jacques Choque, éducateur sportif.

### Vrai ou faux

#### Le Tai-chi-chuan une forme de yoga ?

Vrai  Faux

C'est un art martial chinois. On peut le traduire par « Boxe de l'éternelle jeunesse ». « Dans cet art, on compare l'Homme à un arbre, au tronc droit et solide, aux racines profondes pour les pieds et aux branches étendues pour les bras », explique Jacques Choque, éducateur sportif. En occident, il est apprécié pour son rôle de fortification du corps. Cette discipline énergétique douce « est une véritable méditation, une relaxation en mouvement, une danse au ralenti ».

#### Pas d'effort cardiaque ?

Vrai  Faux

Grâce à la lenteur des mouvements, cet art n'accélère jamais le rythme cardiaque mais en revanche régularise

et améliore la circulation sanguine, développe les réflexes, la mémoire, mobilise toutes les articulations, augmente la capacité de concentration et entretient la souplesse.

#### Il faut être sportif pour pratiquer cet art martial ?

Vrai  Faux

« Pas du tout. C'est une méthode idéale pour les non-sportifs qui recherchent une meilleure hygiène de vie. » Il suffit d'être patient pour apprendre un enchaînement de mouvements, ce qui peut paraître difficile au début. Cette « boxe avec soi-même » ne demande aucune force particulière, ni kimono. Il suffit de porter des vêtements souples. Le cours est ouvert aux jeunes de plus de 16 ans, aux adultes et aux seniors.

Tai-chi-chuan. Les samedis, salle Lenoël, place du marché, de 9 h 30 à 10 h 30. Renseignements au 02 33 58 05 33.

Yoga

## Un état d'esprit

Éducateur sportif diplômé d'état depuis 1989, spécialisé en gymnastique douce et stretching, professeur de yoga-relaxation, Jacques Choque intervient en tant que formateur pour différents organismes (Fédérations, Jeunesse et Sports, hôpitaux, entreprises...).

Depuis plus de quinze ans, il propose à Avranches, des séances de yoga, discipline d'origine indienne pratiquée depuis plus de 2 500 ans. Le yoga comprend différentes formes et sa pratique régulière et persévérante a une action non seulement sur le corps physique mais également sur le psychique et sur l'émotionnel. Ce calme ainsi obtenu est loin d'être une inactivité, mais au contraire, est une manifestation de la puissance intérieure maîtrisée.

Jacques Choque propose surtout des séances de hatha-yoga, art le plus répandu en Occident. Il comporte plusieurs aspects : enchaînements, postures, renforcement musculaire et étirements. Les adeptes travaillent surtout la respiration ou l'art d'apprendre à bien respirer. Dans certains cours, la méditation est aussi pratiquée.

Le déroulement type d'une séance se compose en un petit temps de concentration en position assise ; d'apprentissage d'enchaînements « la salutation au soleil » et « les différents sens de la colonne » ; un travail postural avec des consignes respiratoires ; des respirations alternées ou « pranayama » et



■ Jacques Choque dans la posture du guerrier.

enfin la relaxation ou concentration en position assise.

### Retrouver le calme mental

Les objectifs du yoga sont d'apporter un calme mental, de retrouver un état de pleine forme « *ce qui doit être l'état normal de l'être humain* » précise Jacques Choque, de rééquilibrer les énergies, d'acquérir plus de souplesse et une certaine connaissance de son corps et de son mental et enfin avoir une autre vision du monde et par conséquent, plus de philosophie.

Le yoga concerne un large public, puisque les plus jeunes peuvent le pratiquer dès l'âge de 4 ou 5 ans et bien sûr les adultes jusqu'à... pas d'âge !

## HISTOIRE ET CITATIONS



« Lorsqu'on vient dire à un homme que l'inondation avait emporté sa maison, il rit et dit : « Impossible ! J'ai la clé dans ma poche ! »

On ne possède jamais réellement les choses

On ne fait que les tenir un instant

Si on est incapable de les laisser aller,

Ce sont elles qui nous possèdent.

Quel que soit ce que l'on chérit,

Il faut le tenir dans le creux de sa main

Comme on retient l'eau.

Dès qu'on la saisit

Elle n'est plus là.

Si on se l'approprie,

On la souille

Si on la libère

Elle est à soi pour toujours.

« Quand le moineau construit son nid dans la forêt, il n'occupe qu'une branche.

Quand le cerf étanche sa soif à la rivière, il ne boit pas plus que son estomac ne peut contenir.

Nous accumulons les choses, parce que nos cœurs sont vides

Anthony De Mello

### Citations :

Etre libre ce n'est pas pouvoir faire ce que l'on veut, mais c'est vouloir ce que l'on peut.

Jean Paul Sartre.

Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité. Mais ce travail est souvent désagréable, donc impopulaire.

Carl Gustav Jung.

Ce n'est pas nous qui faisons le vent.... Mais de nous dépend que la voile soit tendue.

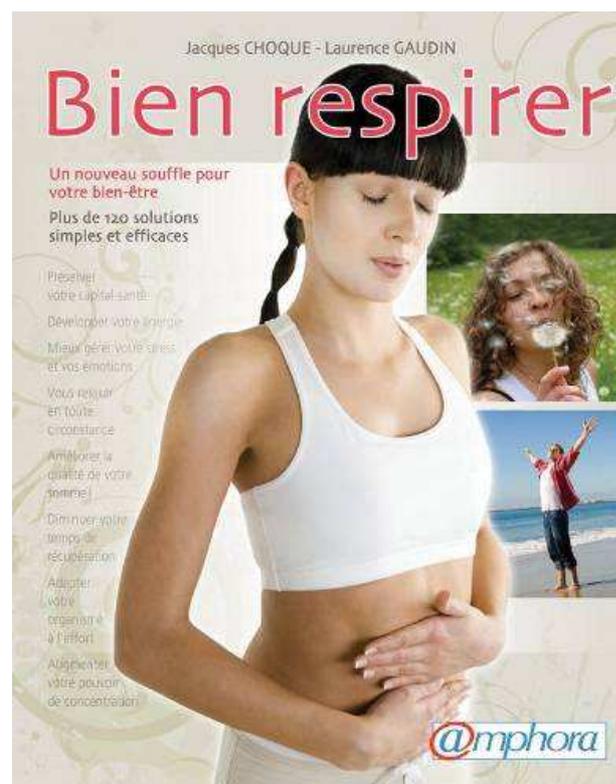
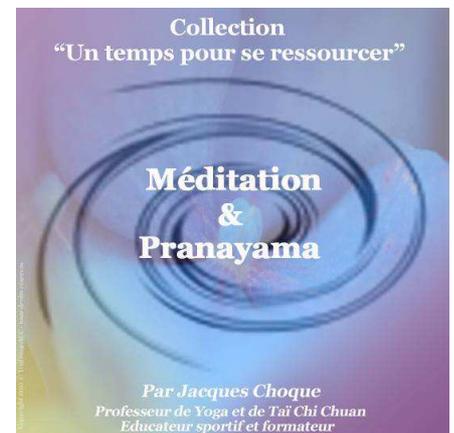
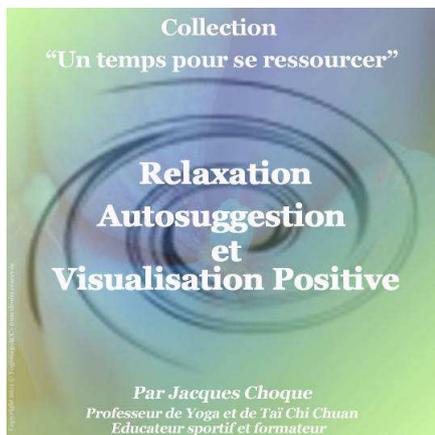
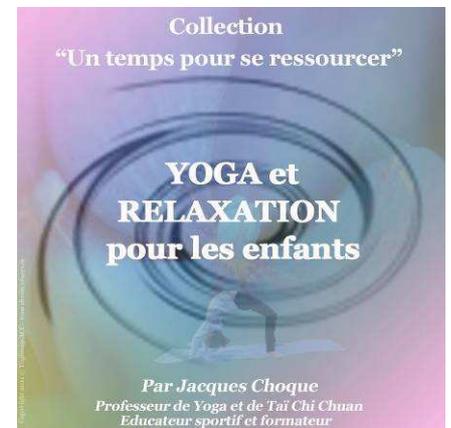
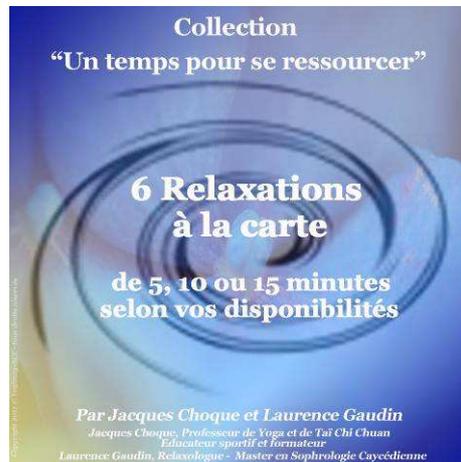
Abbé Pierre.

# COLLECTION « 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.)

### 1 GUIDE PRATIQUE : « BIEN RESPIRER », par J. Choque et L. Gaudin.



# BON DE COMMANDE CD audio « Un temps pour se ressourcer » Et le guide pratique : « BIEN RESPIRER »

(Écrire en lettres capitales – Merci)

A retourner à :

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

Par e-mail : [jacchoque@hotmail.com](mailto:jacchoque@hotmail.com)

**Pour tous renseignements complémentaires : 06 14 12 44 45**

Nom .....Prénom :.....

Adresse : .....

Code postal ;.....Commune :.....

E-mail :

Tél :

Les prix :

**Le guide pratique : « Bien respirer » : 19euros**

**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 <input type="checkbox"/>	14,90 € X		=
SE RELAXER grâce AU VOYAGE INTERIEUR <input type="checkbox"/>	14,90 € X		=
YOGA et RELAXATION pour les ENFANTS <input type="checkbox"/>	14,90 € X		=
SE RELAXER grâce à la RESPIRATION <input type="checkbox"/>	14,90 € X		=
MEDITATION ET PRANAYAMA <input type="checkbox"/>	14,90 € X		=
RELAXATION à la CARTE <input type="checkbox"/>	14,90 € X		=
SOPHROLOGIE pour TOUS <input type="checkbox"/>	19,90 € X		=
GUIDE PRATIQUE « BIEN RESPIRER » <input type="checkbox"/>	19 € X		=

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

2 € pour le guide « Bien respirer »

—► **FRAIS DE PORT et D'EMBALLAGE GRATUITS POUR L'ACHAT DE 4 CD OU PLUS.**

**Ou du GUIDE PRATIQUE + 2 CD OU PLUS.**

=

=

0

**TOTAL COMMANDE : (chèque joint à l'ordre de " A.C.C. ")**

=

Je demande une facture  à l'ordre de :

\_\_\_\_\_

## ☺ INFOS STAGES

N'HESITEZ PAS A NOUS ENVOYER VOS ANNONCES DE STAGES  
QUELLE QUE SOIT VOTRE APPARTENANCE FEDERALE

# *Randonnée nomade en Tunisie*

## *au départ de Douz*

*Espace, soleil, beauté, silence, au cœur de l'hiver, dans une  
nature aride et somptueuse*

*Avec*

## *LES CHEMINS DU VENT*

*Du 4 au 11 février 2012*



*460 € en pension complète.*

***Renseignements et réservation au 02 31 83 38 47  
et 06 88 09 10 03***

*Association loi 1901      SIRET : 449 902 162 000 14*

*Siège : 9 allée Chabrier 14123 IFS*

*Site : <http://chemins.du.vent.free.fr>*

## NOS PARTENAIRES

**EDITIONS VIGOT**  
[vigotmaloine.fr](http://vigotmaloine.fr)

**EDITIONS GRANCHER**  
[www.grancher.com](http://www.grancher.com)

### **PETRARQUE ANIMAGINE**

**Animagine**, le journal de l'animation des professionnels en situation Com d'accompagnement de de publics fragilisés.

- **Edition d'ouvrages.**
- **Formations.**
- **Snomezelen.**

[www.petrarque.fr](http://www.petrarque.fr)

**EDITIONS LAMARRE**  
[www.espaceinfirmier.com/librairie](http://www.espaceinfirmier.com/librairie)



**INFOS YOGA**  
[infos.yoga@orange.fr](mailto:infos.yoga@orange.fr)

**EDITIONS ALBIN MICHEL**  
[www.albin-michel.fr](http://www.albin-michel.fr)

### **DOC' EDITIONS**

**DocDomicile**  
REVUE PRATIQUE AIDE ET SOINS À LA PERSONNE DÉPENDANTE

Livres, revues et hors séries  
[www.docdomicile.fr](http://www.docdomicile.fr)

**DOC'AMP**  
La revue pratique des Aides Médico Psychologiques

[www.doc-amp.fr](http://www.doc-amp.fr)

**DOC'alzheimer** ■ Revue pratique  
Ressources et moyens pour mieux comprendre et agir

[www.doc-alzheimer.fr](http://www.doc-alzheimer.fr)

**Doc'ANIMATION**  
en gérontologie

[www.docanimation.fr](http://www.docanimation.fr)



**EDITIONS AMPHORA**  
[www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr)

# Yogimag



[www.yogimag.fr](http://www.yogimag.fr)

**YOGIMAG France SARL**  
2 Rue Jean Mermoz - ZI La Louée  
44115 HAUTE GOULAIN - FRANCE  
0 698 380 628

**YOGA** méditation **organique** **SHIATSU** **THERAPIE**  
Médicines Douces **relaxation** **pilates** **MASSAGES**

**Votre Spécialiste en Equipements & Matériels**  
Vous avez une demande ? Contactez notre Equipe au 0 698 380 628

**PROMOTION**

**TAPIS DE YOGA**

<b>RESISTANCE+</b> 183 X 60 X 4 <b>SGS</b> 14.90 € ttc	<b>SHERPA Taupe</b> 183 X 60 X 4.5 <b>18.60 € ttc</b>
---	---

**PROMOTION**

**ZAFUS MANDALA**  
Rembourrage balles d'Epeautre  
Housse 100% coton et velours  
**49.90 € ttc**

**Composez votre coussin de méditation en fonction de vos souhaits avec Yogimag.**

**Les NOUVEAUX de YOGIMAG**  
YOGA - SHIATSU - PILATES - MASSAGES - BIEN ETRE

Rembourrage en kapok en balles d'épeautre en coques de sarrasin...

**NOUVEAUTÉS** (1 par coussin)

**VOYAGEZ AVEC YOGIMAG**

<b>TAPIS DE VOYAGE</b> 183 X 60 X 1.5 <b>17.95 € ttc</b>	<b>ZAFU DE VOYAGE</b> <b>34.00 € ttc</b>
--	---

**YOGA** Méditation Massage Shiatsu Yoga Pilates Relaxation Médicines Douces Thérapies zen

**Yogimag pour Pratiquer en toute Sérénité**  
**WWW.YOGIMAG.FR**

© 2011 Yogimag - tous droits réservés