



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

LA LETTRE DE L'IFSyr N°34. Mars 2012

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

☺ Au sommaire:

- L'ARTICLE DU MOIS : LA BETISE NE CONNAIT PAS LES FRONTIERES !
- LA FICHE TECHNIQUE : LA RESPIRATION COSMIQUE
- DERNIERE PARUTION : « *LE GUIDE DES ENCHAINEMENTS EN YOGA ET EN STRETCHING* »
- LES FORMATIONS PROPOSEES PAR L'IFSyr
- LES HISTOIRES et CITATIONS
- 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.

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 : LA BÊTISE N'A PAS DE FRONTIERE !



Qui veut devenir champion du monde de yoga* ?

En avant-première voici les épreuves « officielles » prévues pour les sélections:

- Rester le plus longtemps possible en apnée poumons vides la tête sous l'eau.
(Chaque concurrent devra apporter sa propre bassine. Entraînement possible grâce au lavabo ou au bidet.)
- Faire des nœuds avec les doigts des mains et ceux des pieds en posture de l'arbre.
- Réaliser un maximum de postures en un minimum de temps tout en chantant l'hymne de son pays d'origine.
- Rester en équilibre sur un doigt le plus longtemps possible (maximum de points sur le petit doigt appelé pour la circonstance « ridicule » !)
- Se tordre dans tous les sens, sauf se tordre de rire ! (réservé à ceux et celles qui verront le show...Effroi !)
- Exécuter une salutation au soleil sans toucher terre. (Dopage autorisé).
- Réaliser nauli et uddyana bandha par groupe de 4 participants (le yoga pouvant ainsi devenir également sport d'équipe !).
- Imiter les performances du chat (ce que félin, l'autre peut le faire !).

La question : *comment a-t-on pu en arriver là ?*

Comment une discipline d'intériorisation, de prise de conscience de l'être profond qui nous habite, a-t-elle pu se transformer en un « sport », en un « show », en un spectacle pitoyable de contorsionniste qui ne devrait trouver une place qu'au cirque ?

Bon, je vous laisse, je deviens trop sérieux !

Et puis je suis en pleine préparation du championnat de France de relaxation !!!

**Ceci malheureusement n'est pas une blague : l'info est passée à Télé matin début mars (antenne 2) et les organisateurs cherchent à ce que le yoga soit reconnu en tant que sport....Et inscrit au programme des jeux olympiques !!!*

Vous n'y croyez pas ? Mais si, il existe bel et bien une « Fédération Internationale de Yoga Sport » !!! Vous pouvez lire le règlement des compétitions sur son site...Et des photos de quelques-unes des « épreuves »....



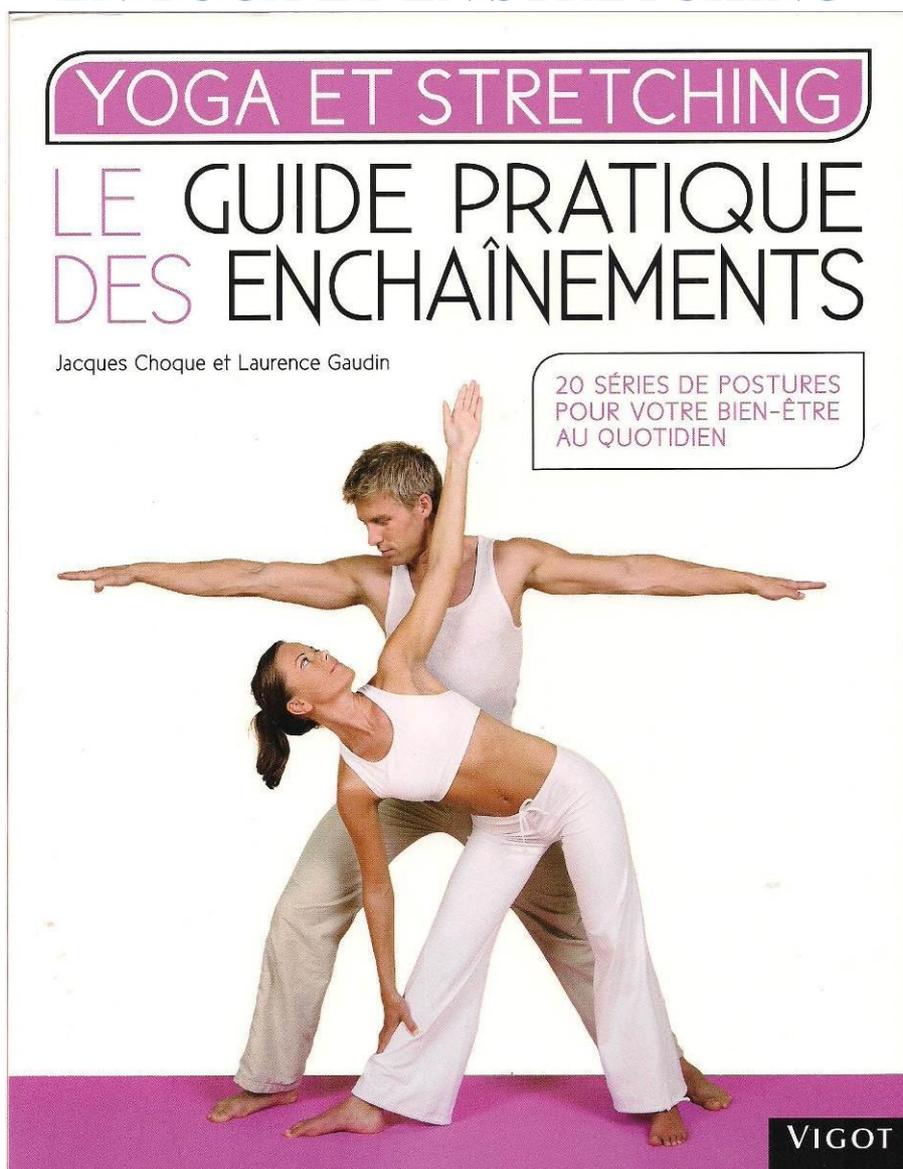
LA FICHE TECHNIQUE DU MOIS : LA RESPIRATION COSMIQUE

Voici une fiche technique extraite de notre dernier ouvrage « le guide pratique des enchainements en yoga et en stretching ». En effet, en plus de la présentation des enchainements « classiques » et leurs variantes (salutations au soleil, à la lune....), nous proposons des enchainements simples ou originaux.

	<p>Position de départ : assis en tailleur (ou à genou, les fessiers sur les talons ou sur une chaise) les mains l'une sur l'autre, paumes tournées vers le haut, placées juste sous le nombril. La colonne est bien étirée, sommet du crâne vers le haut.</p> <p>Inspirer dans le ventre (poussée du diaphragme) comme pour accueillir le souffle dans le creux des paumes ;</p> <p>Continuer d'inspirer dans la région thoracique en écartant les avant-bras tout en conservant les coudes au corps.</p>
	<p>Toujours en inspirant lever les bras vers le haut, coudes tirés vers l'arrière.</p> <p>Placer les paumes jointes au-dessus de la tête.</p>
	<p>Terminer l'inspiration dans la région haute, en tendant les bras de chaque côté des oreilles, paumes jointes.</p> <p>Puis commencer à expirer en descendant les paumes jointes devant le visage vers le sternum.</p>
	<p>Toujours en expirant, amener les paumes vers le nombril tout en poussant le sommet du crâne vers le haut.</p> <p>En fin d'expiration retrouver la position de départ.</p>

DERNIERE PARUTION

LE GUIDE PRATIQUE DES ENCHAINEMENTS EN YOGA ET EN STRETCHING



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'intériorisation 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.

Sommaire

Les bienfaits des enchaînements

Conseils pour une pratique efficace .Pratiquer en toute sécurité.

☪ **LES SALUTATIONS AU SOLEIL**

Origine .Symbolisme de la salutation au soleil .Une salutation au soleil pour plusieurs versions .Les mantras.

LES VERSIONS DE BASE DE LA SALUTATION AU SOLEIL

Première version de base : les postures principales

Deuxième version de base

Première version de base avec les postures intermédiaires

☪ L'enchaîne ment pas à pas

LES AUTRES VERSIONS DE LA SALUTATION AU SOLEIL

Version longue

☪ L'enchaîne ment pas à pas

Version assise

☪ L'enchaîne ment pas à pas

Version au sol

☪ L'enchaîne ment pas à pas

Maxasanas

☪ L'enchaîne ment pas à pas

La salutation au soleil tibétaine, version originale

☪ L'enchaîne ment pas à pas

La salutation au soleil tibétaine, version adaptée

☪ L'enchaîne ment pas à pas

☪ **LES SALUTATIONS À LA LUNE**

Première version

☪ L'enchaîne ment pas à pas

Deuxième version

☪ L'enchaîne ment pas à pas

Troisième version

☪ L'enchaîne ment pas à pas

Quatrième version

☪ L'enchaîne ment pas à pas

☪ **L'ENVOL DE L'AIGLE**

Version debout

☪ L'enchaîne ment pas à pas

Version assise

☪ L'enchaîne ment pas à pas

☪ **LE RÉVEIL DE LA COLONNE VERTÉBRALE**

Version debout

☪ L'enchaîne ment pas à pas

Version assise

☪ L'enchaîne ment pas à pas

☪ **LES ENCHAÎNEMENTS RESPIRATOIRES**

et ÉNERGÉTIQUES

La table renversée

☪ L'enchaîne ment pas à pas

La posture du cavalier

☪ L'enchaîne ment pas à pas

La respiration cosmique

☪ L'enchaîne ment pas à pas

La respiration rythmée

☪ L'enchaîne ment pas à pas

Enchaînement dynamique

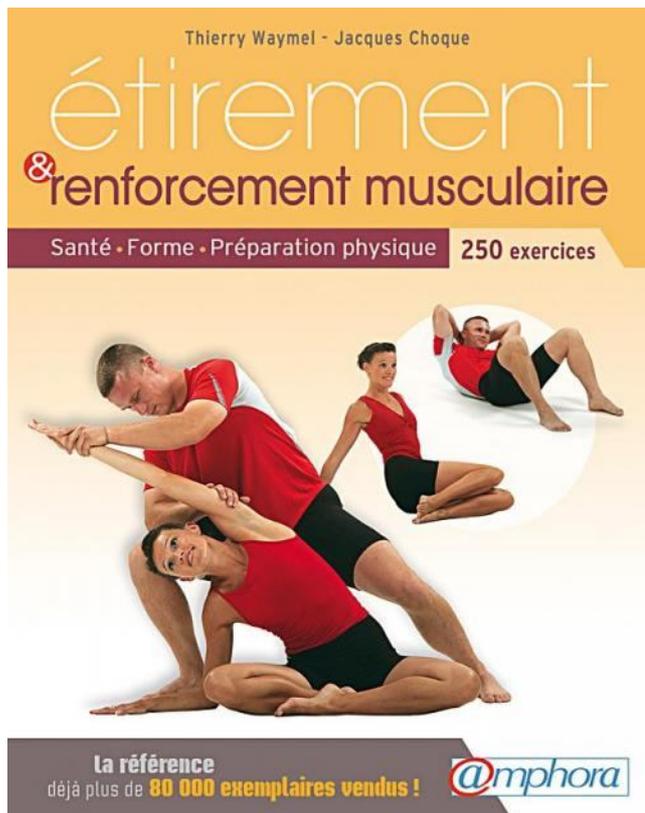
☪ L'enchaîne ment pas à pas

10 CONSEILS POUR PROGRESSER

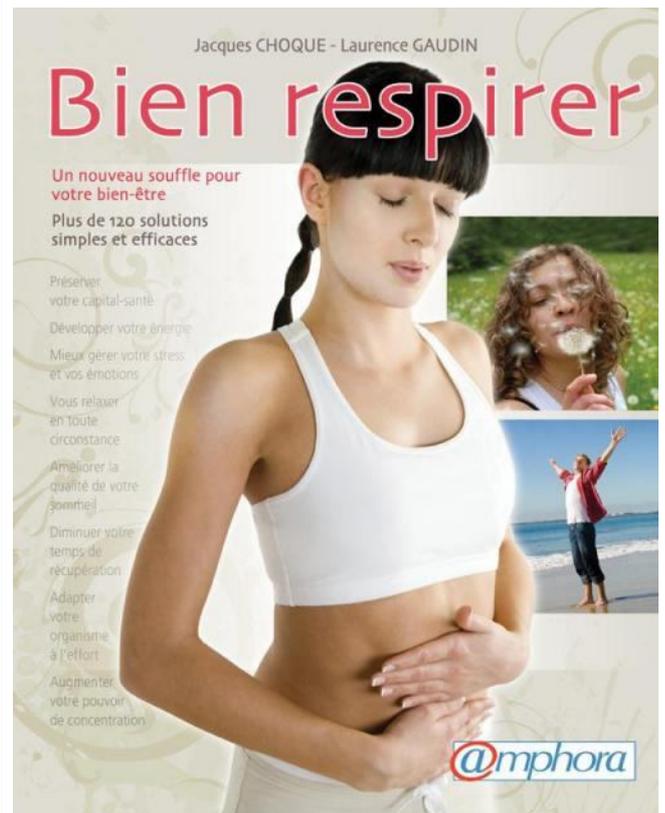
LEXIQUE des termes sanskrits

BIBLIOGRAPHIE

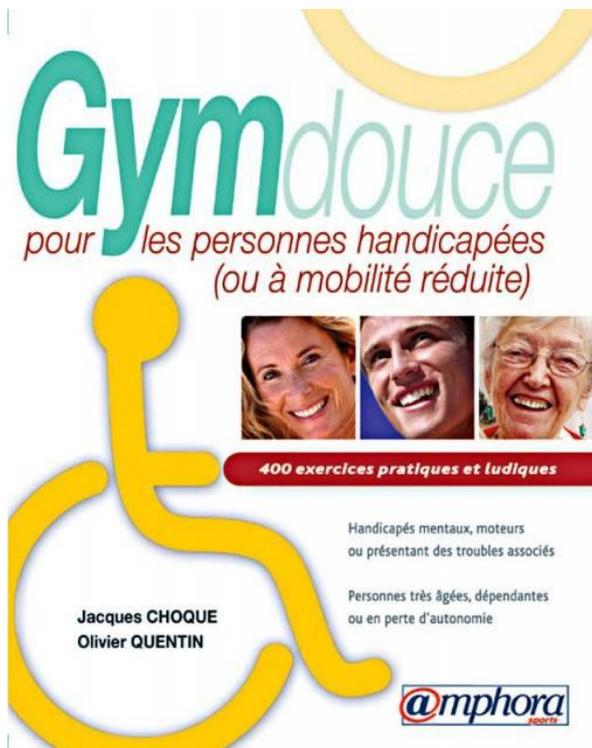
AUTRES TITRES TOUJOURS DISPONIBLE



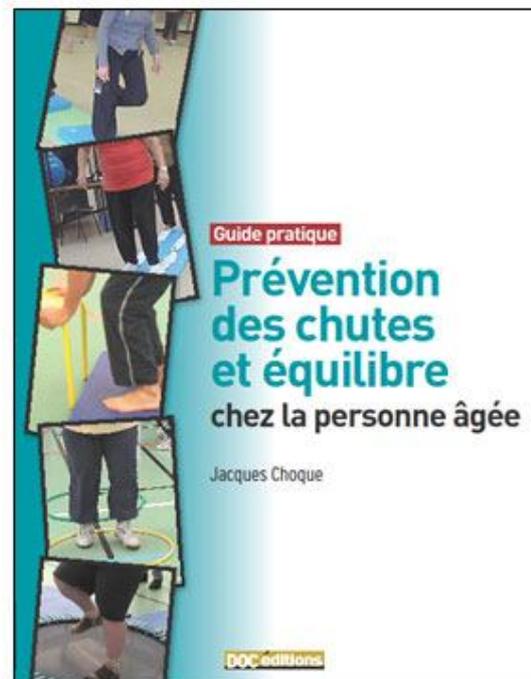
Le guide devenu la référence pour tous les pratiquants et encadrants utilisant des méthodes d'étirement et de renforcement musculaire : déjà plus de 80 000 exemplaires vendus !



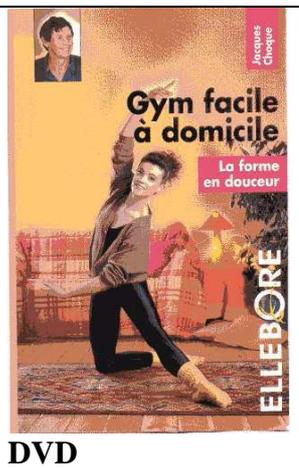
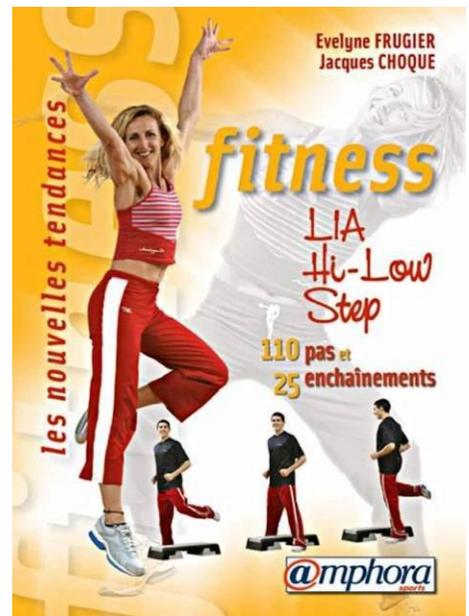
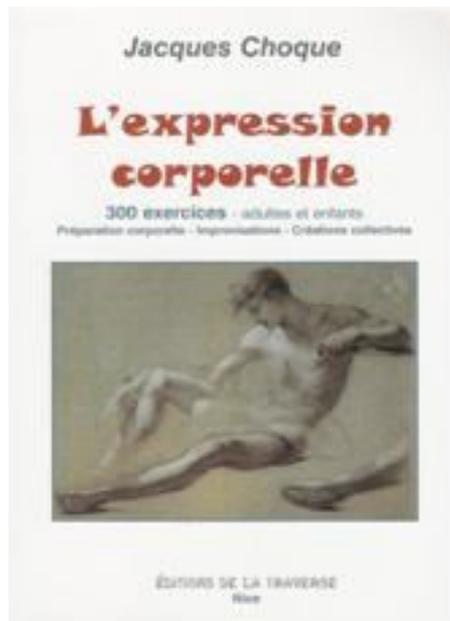
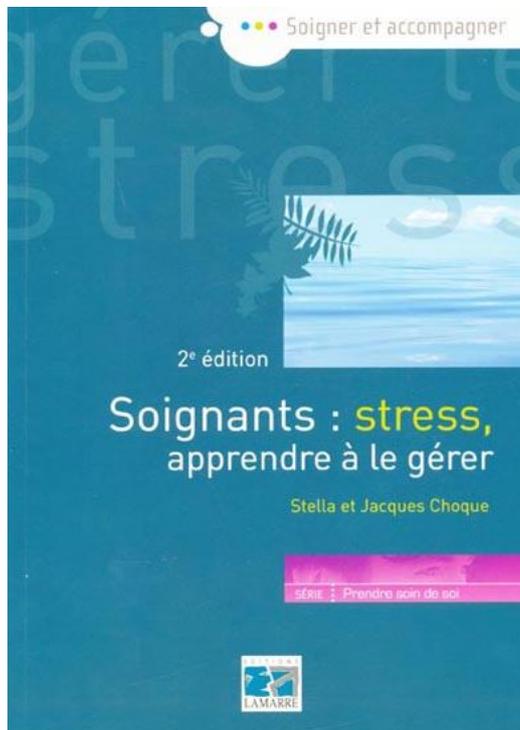
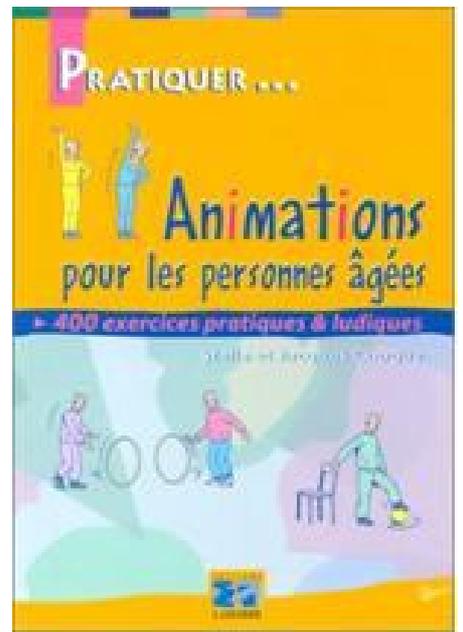
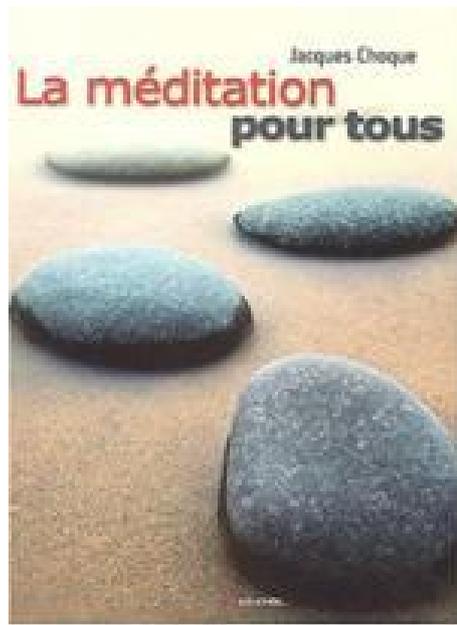
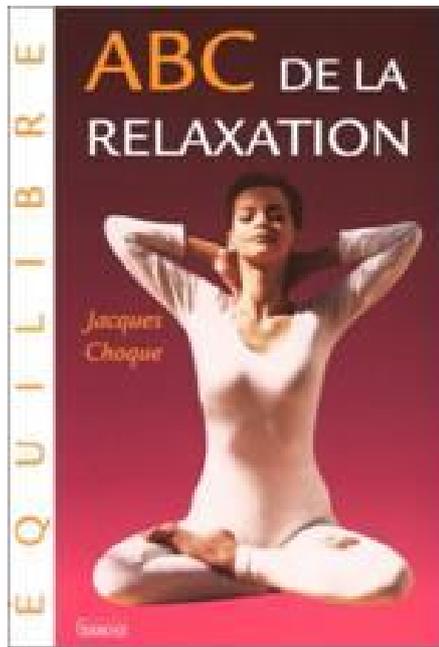
Plus de 120 solutions simples, pratiques, efficaces pour entretenir et développer ses capacités respiratoires et son énergie.



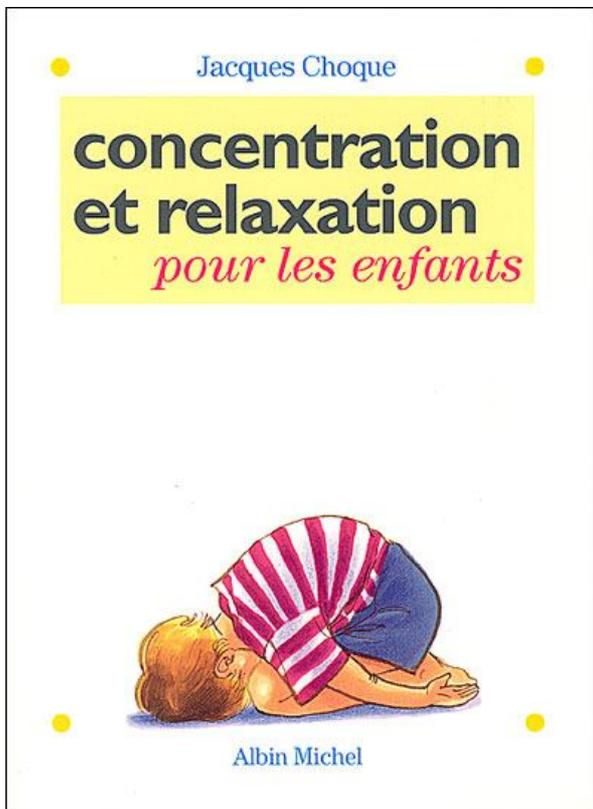
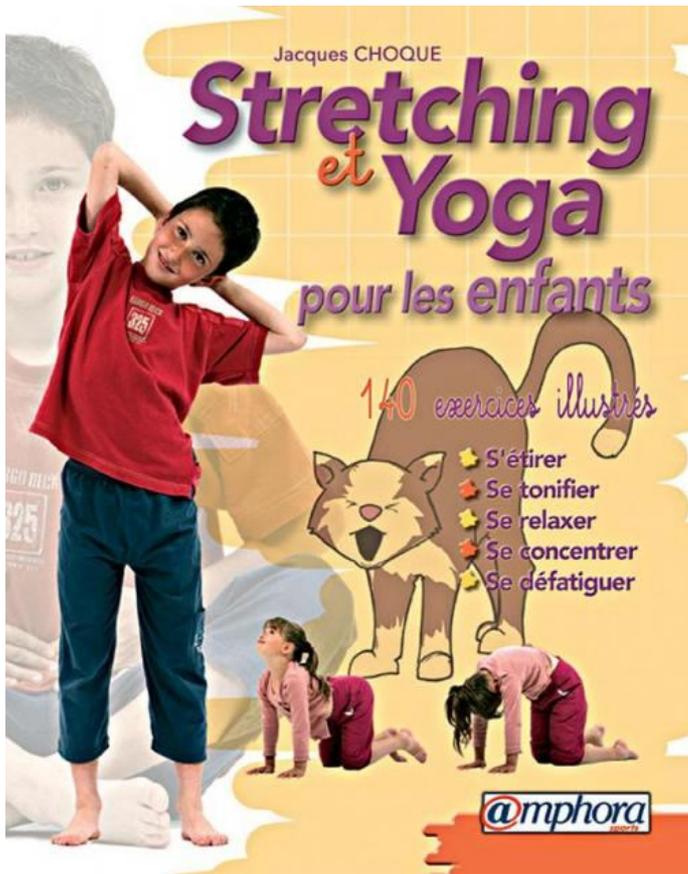
Le premier guide pratique de gymnastique douce (400 exercices) pour les personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite.



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...

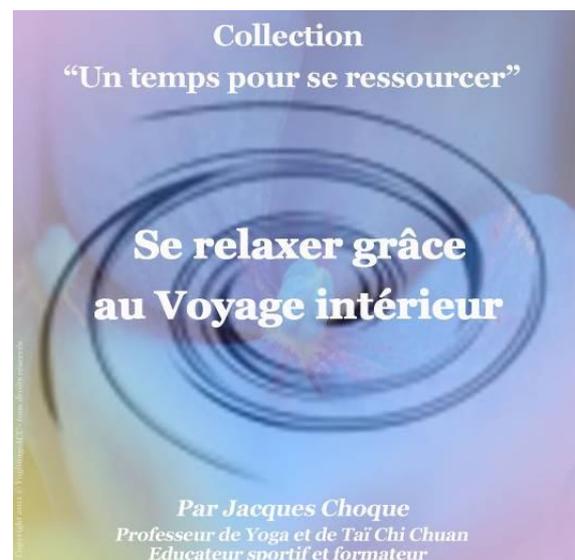
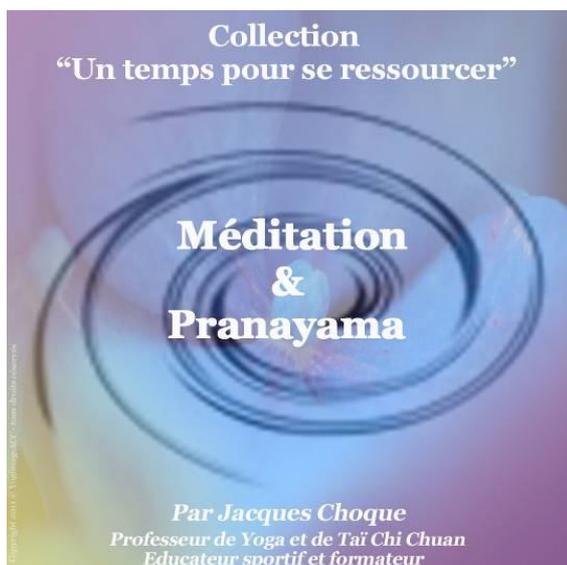


LE BIEN-ETRE DES ENFANTS



« 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 – Merci)

A retourner à :

Par courrier : “ A.C.C. ” – Le Hamel– 50870 TIREPIED.

Par e-mail : jacchoque@hotmail.com

Pour tous renseignements complémentaires : 06 14 12 44 45

Nom :Prénom :

Rue :

Code postal : Commune :

Veillez m'envoyer :

Le guide pratique des enchaînements 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 (step, lia, hi-low)	<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 “ A.C.C. ”) -----

Je demande une facture à l'ordre de :

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

(Écrire en lettres capitales – 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

NomPrénom :.....

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 "A.C.C.") = _____

Je demande une facture à l'ordre de :

☺ 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 Caycédó.

HISTOIRE ET CITATIONS

A PROPOS DU « PROBLEME » D'EGO (suite de l'article du mois...!)

Le cours de la vie



Supposons qu'un bateau traverse la rivière et qu'un autre bateau, vide celui-là, risque d'entrer en collision avec lui. Même un homme au tempérament irritable garderait son sang-froid.

Supposons maintenant qu'il y ait eu quelqu'un à bord du second bateau. L'occupant du premier bateau lui crierait tout de suite de dégager la voie. S'il n'obtenait pas de réponse, même au bout de deux ou trois interpellations, cela finirait inévitablement par une bordée d'injures.

Dans le premier cas, rien ne se passe, dans le second, il se produit une réaction de colère. Tout cela parce que, dans le premier cas, le bateau est vide et que, dans le second, il est occupé.

Il en va de même pour l'homme. Si seulement l'homme pouvait suivre le cours de la vie tel un esquif vide, qui donc serait en mesure de l'insulter ?

Le garde-fou



Le prince de Tsinn festoyait avec ses courtisans. Le repas avait été bien arrosé. Le souverain, quelque peu éméché, tenait des propos décousus et parfois bien extravagants auxquels ses favoris répondaient par d'onctueuses flatteries. Soudain, le prince étira ses manches flottantes, poussa une exclamation de contentement et déclara :

- « Il n'y a pas plus grand bonheur que d'être un monarque. On n'a de comptes à ne rendre à personne et nul n'ose vous contredire » !

Kouang, son maître de musique, qui était assis en face de lui, prit alors son luth et le lui jeta à la figure. Le prince bondit de son siège, esquivant ainsi l'instrument qui se fracassa contre le mur avec un gémissement pitoyable. Les courtisans indignés se levèrent et protestèrent énergiquement. L'un d'eux demanda au musicien :

- « Comment avez-vous osé lever la main contre votre souverain » ?

- « Je n'aurais jamais fait une chose pareille » ! S'offusqua le maître de musique.

« J'ai simplement voulu corriger un usurpateur qui avait pris la place du prince ». Et il désigna le siège vide du monarque en disant :

- « J'ai entendu venant de cet endroit des propos indignes d'un souverain » !

Des dignitaires, outrés, avaient empoigné ce grossier personnage. Ils le traînèrent devant le prince de Tsinn en demandant quel châtiment Sa Majesté voulait qu'on lui inflige. Mais le souverain éclata de rire et dit :

- « Lâchez-le. Il m'est plus utile que vous car, lui, il me sert de garde-fou » !

☺ INFOS SEJOURS EN MAI

En Mai, fais ce qu'il te plait ...

Sejours Bien-être et Nature

Que diriez-vous d'une remise en forme dans un cadre dédié à la relaxation, au ressourcement et à la vitalité ?

Quelques jours de "break" parsemés de moments d'écoute de votre corps, de promenades et activités physiques régénératives dans la nature, d'un équilibre des sens, de détente.

La Base de Loisirs La Mazure et son équipe de praticiens vous invitent à évoluer dans un espace dédié au "lâcher prise" afin de retrouver votre énergie et repartir du bon pied.

Votre hébergement s'effectuera en gîte ou chalet et vos repas bio se prendront dans la salle panoramique.

Au programme : Yoga, Tai-Chi-Chuan, Gym douce, Sophrologie, mais aussi, Naturopathie, Massages sensitifs et Soins énergétiques Wuname.

Pour compléter ce programme, des activités vitalité sont proposées : tir à l'arc, randonnée, tennis, canoë-kayak ou pêche .

3 séjours vous sont proposés

Yoga

Tai-Chi-Chuan

Sophrologie

Massage
Sensitif

Soins
Énergétiques
Wuname

Gym Douce
Stretching

Naturopathie

Du Samedi 05 Mai au Mardi 08 Mai



Du Jeudi 17 Mai au Dimanche 20 Mai



Du Samedi 26 Mai au Lundi 28 Mai



RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS :
Base de Loisirs - La MAZURE - 50540 LES BIARDS

☎ : 02 33 89 19 50

✉ : contact@lamazure.com

www.lamazure.com

NOS PARTENAIRES

EDITIONS VIGOT
vigotmaloine.fr

EDITIONS GRANCHER
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.**
- **Snoezelen.**

www.petrarque.fr

EDITIONS LAMARRE

www.espaceinfirmier.com/librairie



EDITIONS ALBIN MICHEL
www.albin-michel.fr

DOC' EDITIONS

DocDomicile
REVUE PRATIQUE AIDE ET SOINS À LA PERSONNE DÉPENDANTE

Livres, revues et hors séries
www.docdomicile.fr

DOC'AMP
La revue pratique des Aides Médico Psychologiques

www.doc-amp.fr

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

www.doc-alzheimer.fr

Doc'ANIMATION
en gérontologie

www.docanimation.fr



EDITIONS AMPHORA
www.ed-amphora.fr

Yogimag



www.yogimag.fr

YOGIMAG France SARL
2 Rue Jean Mermoz - ZI La Louée
44115 HAUTE GOULAINNE - 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

RESISTANCE+ 183 X 60 X 4 SGS 14.90 € ttc	SHERPA Taupe 183 X 60 X 4.5 18.60 € ttc
---	---

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.

VOYAGEZ AVEC YOGIMAG

PROMOTION TAPIS DE VOYAGE 183 X 60 X 1.5 17.95 € ttc	ZAFU DE VOYAGE 34.00 € ttc
--	---

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

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

NOUVEAUTÉS (1 par commande)

Yogimag pour Pratiquer en toute Sérénité
WWW.YOGIMAG.FR

Prix variables jusqu'au 30/04/2011 et/ou dans la limite des stocks disponibles

YOGINEWS n°8 - 04/2011

copyright 2011 © yogimag - tous droits réservés