



BIEN ÊTRE et NATURE MAG'

BIEN ÊTRE et NATURE MAG' N°1 JUIN 2012

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

☺ Au sommaire:

- EDITO
- L'ARTICLE DU MOIS : **QU'EST CE QUE LE YANG-SHENG ?**
- LA FICHE TECHNIQUE DU MOIS : **LA MARCHÉ NORDIQUE**
- COURS REGULIERS ET ACTIONS DE FORMATIONS
- INFOS STAGES et SEJOURS
- LES HISTOIRES et CITATIONS
- LES GUIDES PRATIQUES, CD audio et VIDEO

Si vous souhaitez faire découvrir ce magazine, totalement gratuit, n'hésitez pas à transférer ce PDF à vos différents contacts. Merci.

Bien cordialement.

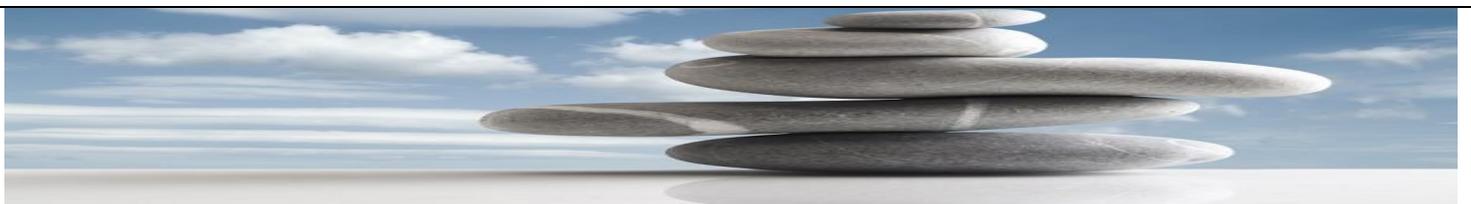
BIEN ÊTRE et NATURE MAGAZINE

E- mail : bienetreetnaturemag@sfr.fr

Courrier : le Hamel, 50870 Tirepied

Tél : 06 14 12 44 45

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



EDITO



Par J.Choque*

Ce n°1 a pour ambition de vous faire découvrir toutes les disciplines qui concourent au bien être de l'individu, participe au maintien de la santé, tout en favorisant une meilleure connaissance de soi, une évolution intérieure, une gestion de l'énergie dans une relation environnementale harmonieuse. Vaste programme !

Ce magazine est donc encore plus ouvert que « la lettre de l'IFSyr » et la remplacera désormais chaque mois. (Vous pouvez retrouver les 36 numéros édités à ce jour sur le site

« ifsyr.fr »).

Cette idée de magazine est née d'une rencontre entre plusieurs dynamiques :

- **Des propositions de séjours** « Bien-être et Nature » à la Mazure, une base de loisirs en bordure du Lac de Vézins dans le sud- Manche,
- **Une équipe de praticiens**, tous spécialistes dans leur domaine, qui ne se connaissaient pas, qui n'avaient jamais travaillé ensemble et qui pourtant dès le premier jour étaient sur la même longueur d'onde ! Ce qui prouve, s'il en est besoin, que les chemins sont multiples mais que la voie est une. Les adeptes de disciplines corporelles (qui respectent l'intégrité de la personne, qui ont pour crédo la douceur, la non-violence), se retrouvent sur le même plan vibratoire d'autant plus si l'étude et la pratique sont menées avec sincérité, avec assiduité.
- **Une équipe dynamique d'encadrement** : animateurs sportifs, responsables de l'entretien, et un cuisinier qui sait, avec talent, associer plaisir gastronomique et nourriture bio !
- **Des participants enthousiasmés**, venus de différentes régions de France, qui non seulement ont pratiqué des disciplines complémentaires (massages sensitifs, sophrologie, soins énergétiques Wuname, naturopathie, yoga....) mais ont aussi en même temps découvert (ou redécouvert) les notions fondamentales d'environnement sain, de communion avec la nature, de respect de la biodiversité, de conservation du patrimoine grâce à des randonnées et des excursions. Leur point de vue, leurs remarques, leurs critiques nous ont permis de progresser dans les modalités d'accueil, dans la façon de transmettre les disciplines proposées pour des séjours encore plus réussis !
- **Un souhait de partage** : avec ce modeste magazine nous souhaitons faire mieux connaître des disciplines, qui bien que certaines soient millénaires, restent encore peu ou mal connues auprès du grand public. Donc répondre à vos interrogations: "**qu'est-ce que**" ? "**Pourquoi**" ?
Vous offrir un outil efficace de communication pour donner des réponses pratiques : des cours, des stages, des séjours, oui mais **ou ? Quand ? Avec qui ?**
Quant aux fiches techniques, elles traiteront des postures, des étirements, des techniques de massages mais aussi de pédagogie.....Donc du "**Comment ?**"

Le tout avec beaucoup d'humour et d'humilité :

- « *Penser globalement mais agir localement* » (René Dubos)
- "*On rit mal des autres quand on ne sait pas d'abord rire de soi-même*". (Paul Léautaud)

*Jacques Choque est éducateur sportif diplômé d'état. Moniteur et formateur spécialiste des Méthodes Douces (Yoga-Relaxation-Stretching-Gym), il est l'auteur de nombreux guides pratiques publiés chez différents éditeurs.
Contact: jacchoque@hotmail.com Port: 0614124445



☉ L'ARTICLE DU MOIS : QU'EST CE QUE LE YANG-SHENG ?



Par Mathieu Lemoal*

Une méthode de Qi-Gong authentique et novatrice : depuis des millénaires, les Arts Energétiques utilisent le placement de l'attention sur certaines parties du corps pour accentuer la circulation de l'énergie vitale. Ces méthodes orientales reposent sur l'harmonie du corps et de l'esprit et se développent de plus en plus dans les pays occidentaux amenant avec elles un art de vivre focalisé sur le bien-être et la santé.

«Le Qi-Gong cultive la santé, nourrit la vie, et vitalise tout notre corps »

De nos jours, il semble évident que le stress n'est pas seulement une souffrance pour l'esprit mais qu'il entame aussi notre énergie, ruine les fondations de notre système immunitaire et détruit à petits feux notre santé. Le terme « Qi-Gong » signifie en chinois « travail (gong) avec l'énergie (qi) ». Il dénoue les blocages et relance la circulation énergétique en agissant principalement sur la souplesse du corps et sur l'activation des différentes articulations, muscles et organes. La pratique des techniques énergétiques est donc l'une des clés de notre santé et de notre équilibre émotionnel.



Notre niveau énergétique fluctue selon notre état de fatigue, de stress, des pressions rencontrées tout au long d'une journée. La pratique du Yang-Sheng, littéralement « nourrir la vie », permet de reconstituer rapidement une grande partie de notre énergie vitale (Qi) et de mieux récupérer au travers de techniques simples, immobiles ou en mouvement. Nous retrouvons alors un état de détente mentale et corporelle, une libre circulation de notre énergie et une plus grande vitalité. Nous pouvons aussi ressentir un état intérieur d'attention détendue, un état de présence, libre de cogitations mentales.

« Il s'agit de concentrer l'esprit, stabiliser l'intention, et demeurer dans la clarté et le non-agir »

Le Zhan-Zhuang, ou posture de l'arbre, représente la base technique de cette méthode.

Ces techniques énergétiques se pratiquent debout ou assis. L'objectif est de prendre conscience de toutes les parties de son corps en conjuguant le souffle et les pensées dans un état de quiétude. La détente du corps et l'attention dirigée sur ses propres processus internes permettent au Qi de circuler sans entraves. Quand l'énergie est concentrée et circule librement dans tout le corps, nous pouvons ensuite nous exercer à la diriger par des mouvements lents et harmonieux (Shili). Ce genre d'exercices peut être décrit comme une façon de « se reposer en s'entraînant ou de s'entraîner pendant le repos ».



L'enseignement du maître Wang Xiang-Zhai avait pour racine la simplicité et le naturel. A partir des années 60, il développa la pratique du zhan-zhuang pour le bien-être lorsqu'il travaillait en collaboration avec des chercheurs de l'hôpital de Baoding. Voici ce qu'il exprime sur le yang-sheng : *« En réalité, les clés de la préservation de la santé sont simples. La nature humaine profonde nous pousse vers la simplicité et les mouvements libres de toute restriction. L'extension de l'instinct naturel en est la base. Tous les jours, dans l'air frais du matin, [...] pliez légèrement et simplement toutes les articulations, considérez le vide qui vous entoure, bougez simplement et librement. Ressentez l'énergie du flux sanguin à l'intérieur de votre corps et, dans un même temps, prenez conscience des forces naturelles qui s'exercent sur l'extérieur de tout votre corps. Le corps et l'esprit sont naturels, sans entraves, ils vont progressivement finir par s'étendre pour ne faire plus qu'un avec la nature. »*

Grâce à la pratique régulière des postures et des mouvements lents, nous pouvons finalement, exprimer une « danse » spontanée ou danse du bien-être. Cette danse était très populaire à l'époque des Tang. Il semblerait que de nombreux poètes, artistes ou lettrés l'utilisaient pour le plaisir du mouvement et pour entretenir leur vitalité. Cette pratique leur permettait d'établir un rapport direct avec le réel et ainsi de donner une plus grande dimension à leur art.

JOURNEE DECOUVERTE A ST LÔ (50)

Après une courte initiation au Yang-Sheng à Granville dans le cadre des activités multisports de la Ville de Granville, et en dehors des cours hebdomadaires de Pneuma à la Cité des Sports et à l'IFSI de Granville, c'est sur l'invitation du [Judo Club St Lois](#) et du [Souffle de Wudang](#)(taiji-quan et qi-gong) qu'eu lieu un stage d'initiation au Yang-Sheng le 17 mai dernier à St Lô.



Ouvert à tous, ce stage était animé par Mathieu Le Moal, éducateur sportif diplômé d'état, proche de Michèle & Christian Ribert. Ces deux spécialistes, élèves du fameux Wang Xuanjié, sont d'ailleurs déjà venus dans la Manche sur l'invitation de ce dernier.

Le matin, au programme de ce stage : Energie, Gestion du stress et Relaxation...L'après-midi les stagiaires ont abordé la Danse de l'énergie et pratiqué des exercices à 2 en lien avec les arts martiaux internes.

51 personnes avaient répondu présentes le matin et près d'une quarantaine l'après-midi, un bon présage pour la discipline !

<http://pneuma.over-blog.com/>

CYCLE DE FORMATION EN 3 ANS

Une formation au Yang-Sheng sur 3 ans, dirigée par Michèle & Christian Ribert aura lieu à partir de cet été en plein cœur de l'Auvergne. Le nombre de place est limité à 12 participants et une attestation de formation sera délivrée en fin de cycle.

Chaque année du cycle, comprendra deux semaines de formations obligatoires : une semaine de stage en juillet, ainsi qu'une semaine de séminaire à la Toussaint.

Pour plus d'information sur cette formation, sur le Yang-Sheng ou sur le Dacheng-Quan (la version « martiale » de la discipline, vous pouvez vous référer au blog Yan-Sheng & Dacheng :

<http://yangsheng-dacheng.over-blog.com/>



PROMOTION 2012 - 2014 - ANNEE 2012 :

- Stage en juillet : au choix, Yang-Sheng du 8 au 13 juillet ou Dacheng-Quan du 16 au 21 juillet. Intervenants M. & C. Ribert. Tarif : 250 euros*.

- Séminaire de Formation en Yang-Sheng - du 27 octobre au 1er novembre 2012 :6 jours de séminaire. Intervenants M. & C. Ribert - Yang-Sheng / Carlo Pani - Enseignant en méditation. Tarif : 610 euros*.

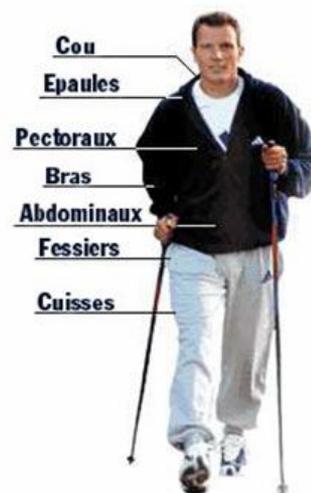
* Hébergement non compris / tarifs spécial (étudiant et demandeur d'emploi) : 510 euros.

Pour tout renseignement et pour toute inscription (demande de dossier) il faut contacter Mathieu par mail : yangsheng.dacheng@gmail.com

*Mathieu Lemoal est Professeur de Karaté.

- Formé aux arts martiaux indiens et aux soins corporels ayurvédiques au PKB Kalari Sangham dans l'état du Kérala (Inde) et s'est spécialisé depuis dans les massages yoga-thaï.
- Pratique le Yang-Sheng et le [Dachengquan](#) au centre [Calam](#) avec Michèle et Christian RIBERT depuis de nombreuses années et développe cette discipline dans la région normande.
- à Séjourné en Chine auprès du Maître Wang Shang Wen.

☉ LA FICHE TECHNIQUE DU MOIS : LA MARCHÉ NORDIQUE.



Historique : La marche nordique est apparue dans les pays scandinaves dans les années 1970. Elle était pratiquée à l'origine par les skieurs de fond comme entraînement pendant la belle saison. Plus dynamique que la randonnée pédestre, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant.

La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple.

Accessible à tous, cette nouvelle pratique ravira les jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique. C'est ainsi un sport familial et convivial qui regroupe un large public. Cette pratique est en cours de développement dans les clubs de la FF Randonnée.

Déroulement d'une séance :

- Échauffement musculaire et articulaire (10 minutes)
- Mise en route progressive et marche nordique à proprement parler avec quelques exercices de renforcement musculaire (1h- 1h30)
- Étirements et récupération (10-15 minutes)

Moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une séance de 1 heure 30 à 2 heures.

Equipements :

> **Bâtons spécifiques** non réglables, ultra légers et résistants en matériau composite (fibres de verre et carbone) avec gantelet confortable et attache en velcro permettant une fixation et un transfert de poussée optimum.

> **Les chaussures** : Elles sont à choisir en fonction du terrain : baskets running, chaussures de raid, ... Elles doivent être souples avec une semelle renforcée pour une excellente adhésion sur tout type de terrain.

Avantages :

- > Une sollicitation de tous les muscles du corps : grâce aux bâtons, les parties supérieures (bras, pectoraux, abdominaux, ...) et inférieures (cuisses, mollets, ...) sont sollicitées.
- > Une meilleure respiration et oxygénation de l'organisme : +60% par rapport à la marche normale.
- > Une alliée dans une démarche d'amincissement : les graisses sont brûlées de manière plus importante.
- > Une fortification des os provoquée par les vibrations.

RENSEIGNEMENTS:

Tél : 0628367615

E- mail : sylvain.choque@orange.fr

*Sylvain Choque, Formateur Marche Nordique et Correspondant régional Basse Normandie FF randonnée.

INFOS STAGES et SEJOURS

IV' HESITEZ PAS A NOUS ENVOYER VOS ANNONCES DE STAGES

QUELLE QUE SOIT VOTRE APPARTENANCE FEDERALE

Les 3 séjours organisés à la Mazure (Les Biards, 50) ont connus un vif succès et seront sans aucun doute reconduits bientôt....



Un large choix d'activités a 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.

Ces séjours seront sûrement reconduits...Nous vous en reparlerons dans le prochain numéro.

A DECOUVRIR : LIVRE ET RANDOS

Suite à la parution de son livre, Bertrand a beaucoup de demandes pour encadrer des randos sur le Sentier de Daath vers le Mont St Michel, chemin historique du pèlerinage.

On peut aller voir leur site créé par Fayçal et avoir plein de renseignements sur ces randos :

www.neostalker.org

Devant le renouveau du pèlerinage à Saint-Jacques-de-Compostelle, il apparaît que le Sentier du Mont-Saint-Michel, autrefois appelé **Chemin du Paradis**, peut à la fois proposer une excellente préparation, et un profond développement de celui-ci.

Sentier millénaire foulé par les rois de France et des centaines de milliers de pèlerins venus de l'Europe entière au Moyen-Âge, il renaît aujourd'hui pour dévoiler à l'homme occidental un nouveau regard sur le monde, un chemin d'équilibre et d'espoir pour nos défis modernes, écologiques, matériels et spirituels.

En groupe de 12 personnes maximum, ces **4 jours de marche** en compagnie d'un guide de l'association, offrent une aventure unique au cœur du bocage Normand, bercée par ses contes et légendes, entre rêves et réalité.

La **richesse des paysages rencontrés**, le contact de proximité avec la **Nature**, et le plaisir de la randonnée feront de cette marche un moment privilégié de **ressourcement et de rencontre avec soi-même**.

La Porte Mystérieuse du Mont-Saint-Michel :
Le Sentier de Daath – Pascal Galodé Editeurs
Paris - XXIe siècle

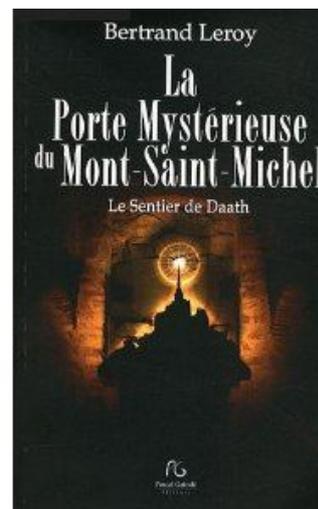
Un mail mystérieux invite Pierre à une randonnée vers le Mont-Saint-Michel...

En compagnie d'Arthur, son guide, et de Clara, une singulière jeune femme, il entreprend alors une marche devant le mener aux frontières du réel, à la rencontre de lui-même et d'une tradition gardée secrète depuis la nuit des temps.

A la croisée des genres, entre sciences, chamanisme et alchimie, ce témoignage initiatique moderne convie le lecteur au plus merveilleux des voyages : celui de la connaissance de soi.

Boîte à outils mystiques et philosophiques, mais aussi guide de marche, le livre propose enfin dans ses annexes les cartes et le maximum d'informations pratiques permettant d'arpenter ce fabuleux sentier de pèlerinage occidental aux portes de Paris, encore appelé chemin du paradis.

Préparez-vous à vivre la plus formidable des aventures de ce nouveau millénaire, chaussez vos chaussures et saisissez votre bâton : le Sentier n'attend plus que vous, lecteur, pour se déployer et ré-enchanter le monde !



Be yourself, let's walk!

Sois toi-même, mets-toi en marche!



La Porte Mystérieuse du Mont-Saint-Michel



www.neostalker.org

☉ COURS REGULIERS ET ACTIONS DE FORMATIONS



DANS LE CADRE DE LA FORMATION DES BAAPAT ET DES BPJEP L' A. C. C (Association Corps et Communication) a été sollicitée pour initier les futurs animateurs (trices) aux disciplines dites « douces » : yoga, stretching, gym douce et relaxation.

Les participants ont pu également bénéficier de divers cours magistraux : « les différents publics » ; « les caractéristiques de la petite enfance » ; pourquoi et comment s'étirer »...



☺ 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 Caycédiennne, 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 Caycédo.

Fin de formation pour la session 2011 2012 proposée par l'IFSYP.

(Merci aux personnes qui se sont prêtées au jeu, pour permettre aux élèves d'animer leur après midi pédagogique.)



Séance de sophrologie.



Séance de relaxation.

LES HISTOIRES 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



L'échec n'existe pas : il n'y a que des épreuves qui nous grandissent.
La réussite n'est qu'une béquille : si on la retire que devient l'être ?

Jacques



Il suffit parfois de modifier légèrement son point de vue pour résoudre bien des difficultés.

Cavailli-Sforza



On ne peut empêcher les oiseaux noirs de voler au-dessus de nos têtes, mais on peut les empêcher d'y faire leur nid.

Proverbe chinois



Si nous mettions tous nos problèmes en tas et qu'on pouvait voir ainsi les problèmes des autres, nous souhaiterions certainement garder les nôtres.



Ne comparez pas votre vie à celle des autres. Vous n'avez aucune idée de ce qu'est leur voyage.



Brûlez les bougies, utilisez les beaux draps, portez les beaux habits et les belles lingeeries. Ne gardez pas ça pour une occasion spéciale. Aujourd'hui est spécial.

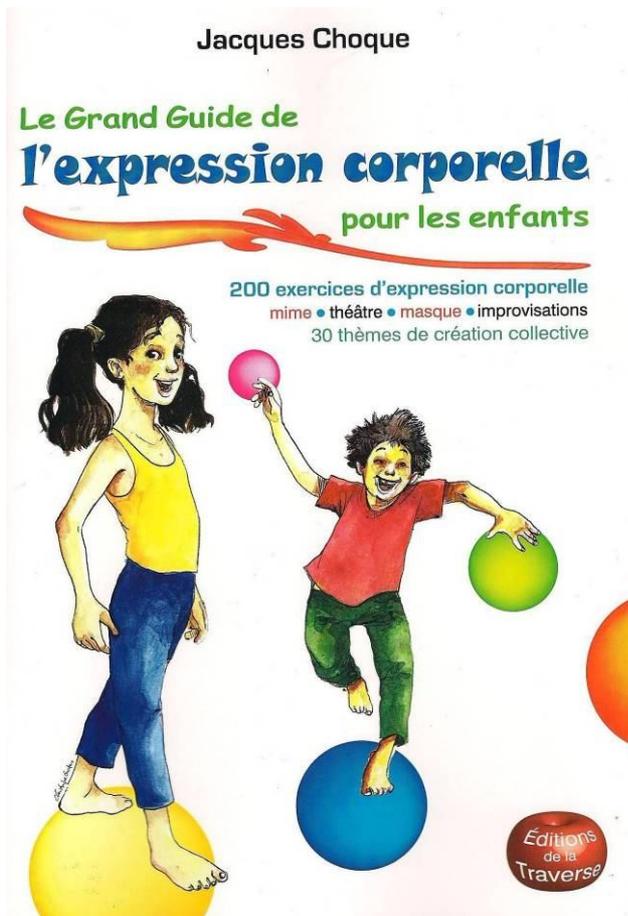


L'homme devrait mettre autant d'ardeur à simplifier sa vie qu'il en met à la compliquer.

Henri Bergson



☺ LES GUIDES PRATIQUES : DERNIERES PUBLICATIONS



SOMMAIRE

Présentation

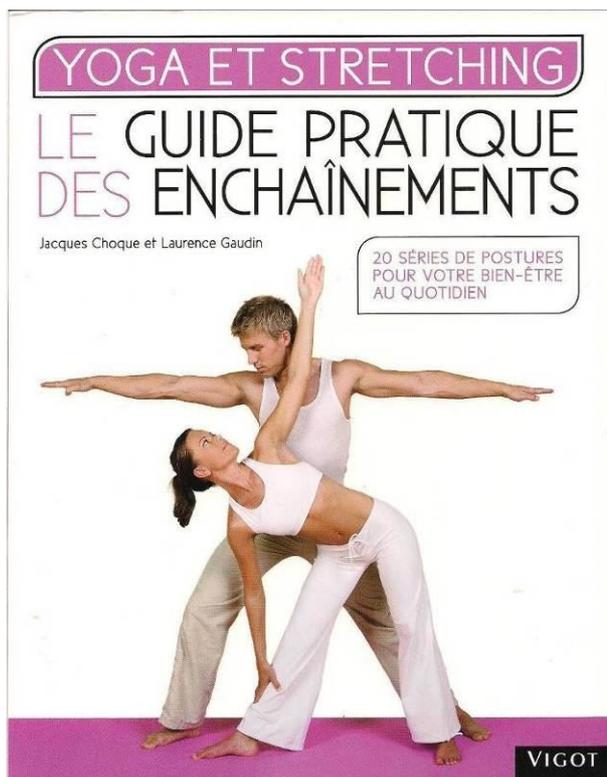
Le développement psychomoteur de l'enfant. Le rôle capital du jeu.

Le vocabulaire employé.

LES FICHES PRATIQUES

Comment utiliser ce guide pratique

- Respiration
- Echauffement – Concentration
- Automassages
- La voix
- Les mots
- Le visage – Le regard
- Les mains – 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



Sommaire

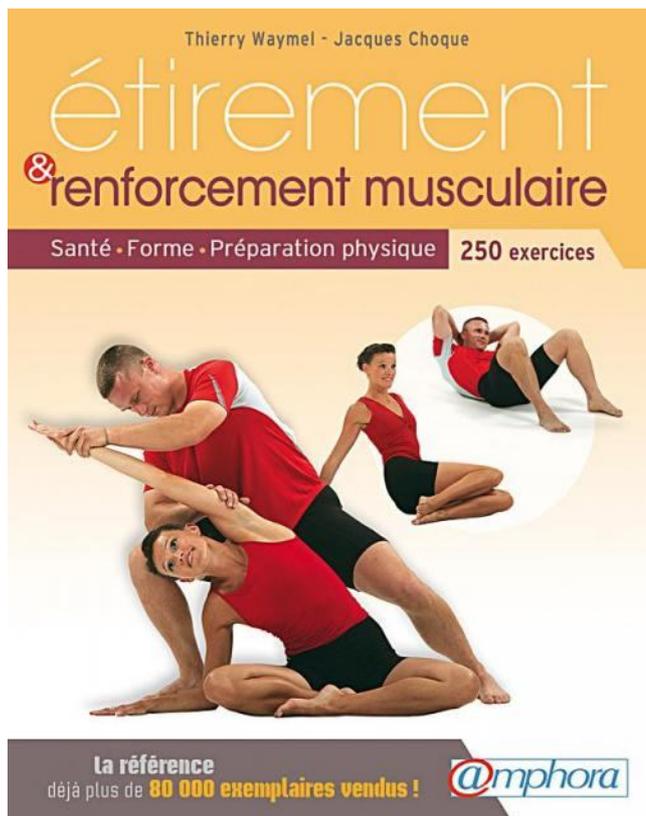
- Les bienfaits des enchaînements.
- Conseils pour une pratique efficace
- Pratiquer en toute sécurité.

- LES SALUTATIONS AU SOLEIL
LES VERSIONS DE BASE DE LA SALUTATION AU SOLEIL
LES AUTRES VERSIONS DE LA SALUTATION AU SOLEIL
LES SALUTATIONS À LA LUNE
L'ENVOL DE L'AIGLE
LE RÉVEIL DE LA COLONNE VERTÉBRALE
LES ENCHAÎNEMENTS RESPIRATOIRES
et ÉNERGÉTIQUES

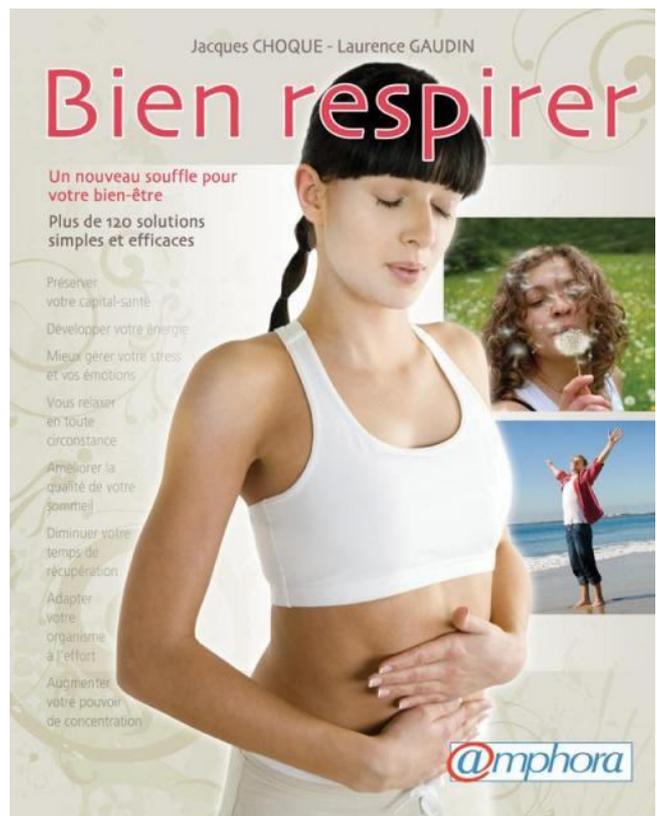
10 CONSEILS POUR PROGRESSER
LEXIQUE des termes sanskrits

BIBLIOGRAPHIE

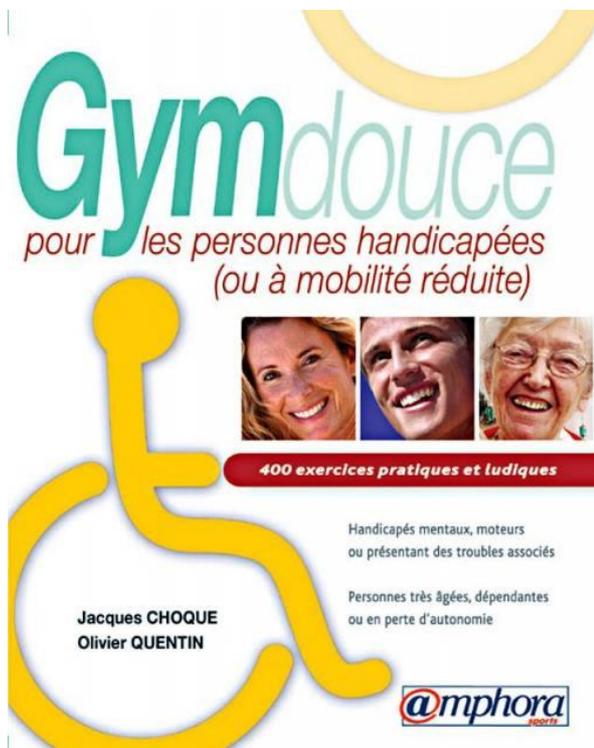
AUTRES TITRES TOUJOURS DISPONIBLES



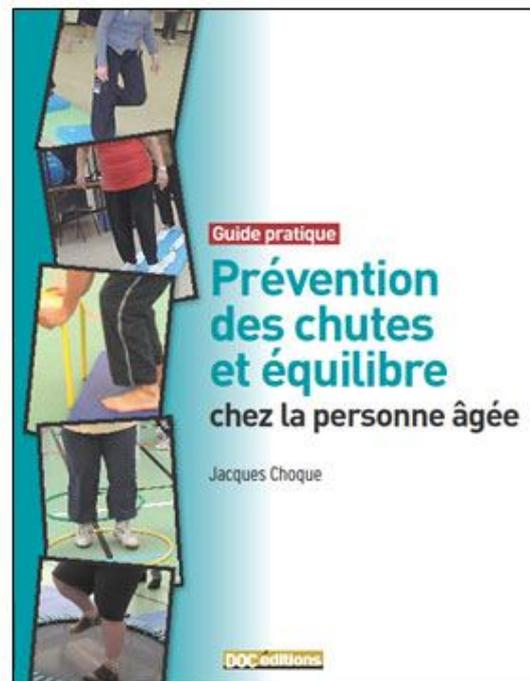
Le guide devenu la référence pour tous les pratiquants et encadrants utilisant des méthodes d'étirement et de renforcement musculaire : déjà plus de 80 000 exemplaires vendus !



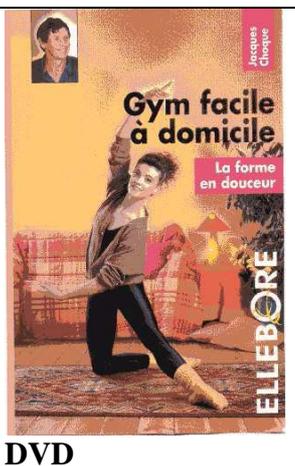
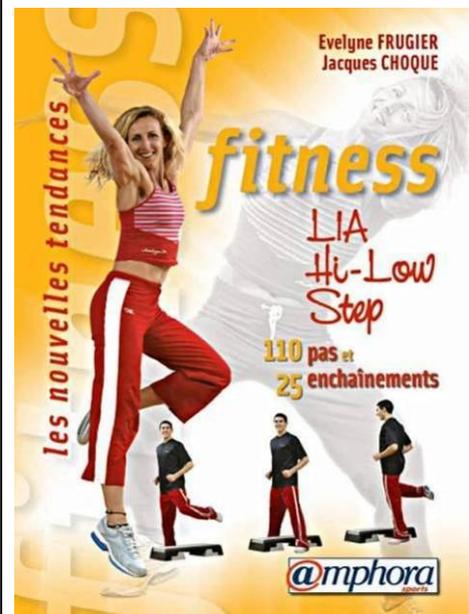
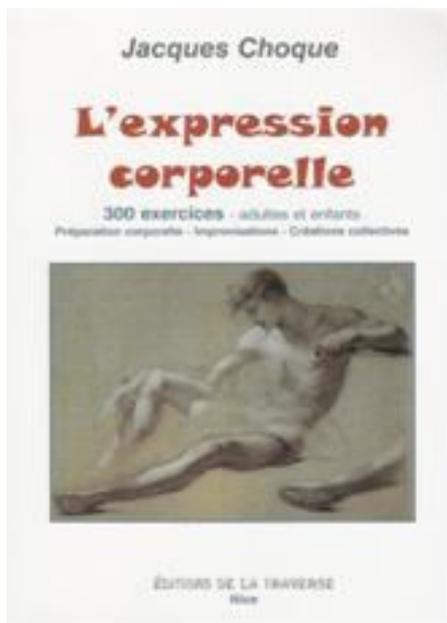
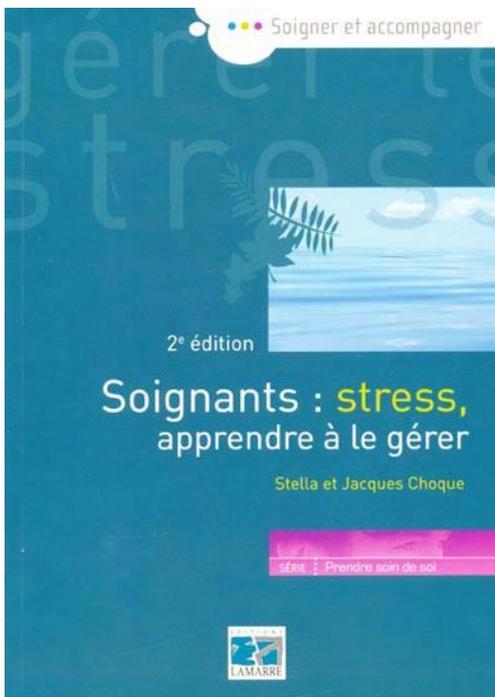
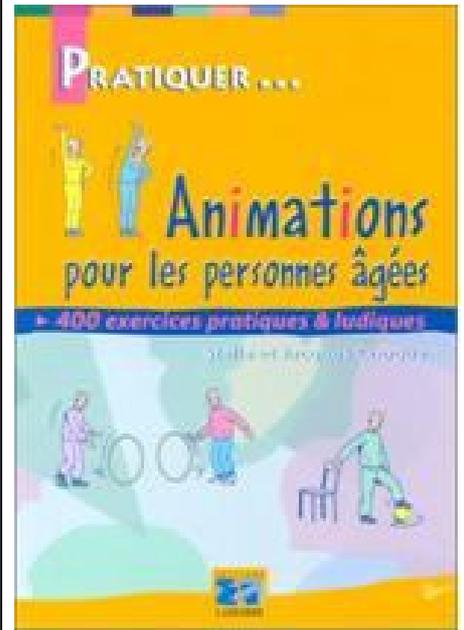
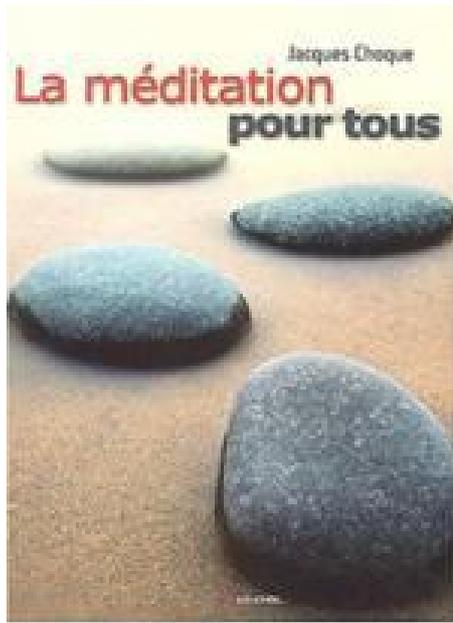
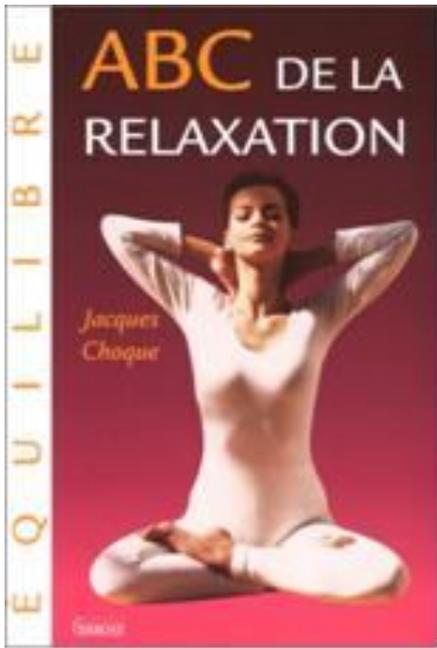
Plus de 120 solutions simples, pratiques, efficaces pour entretenir et développer ses capacités respiratoires et son énergie.



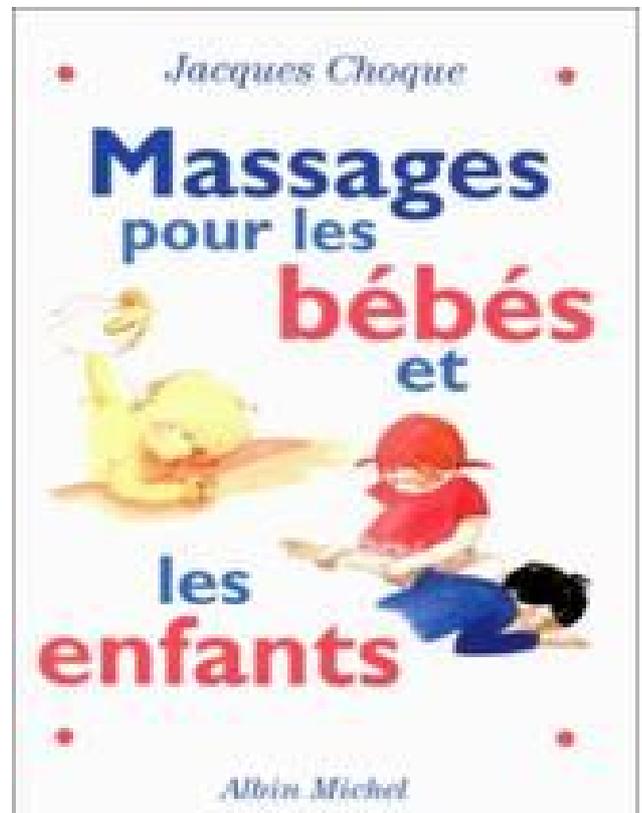
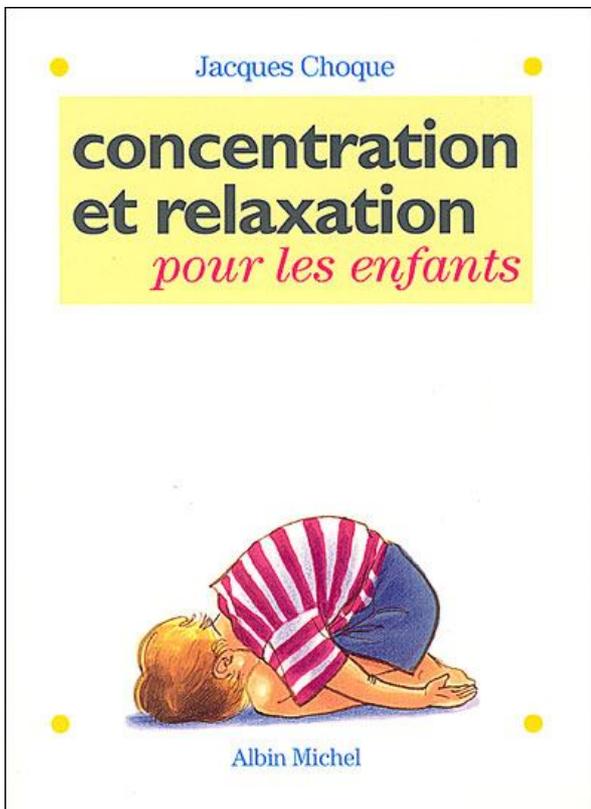
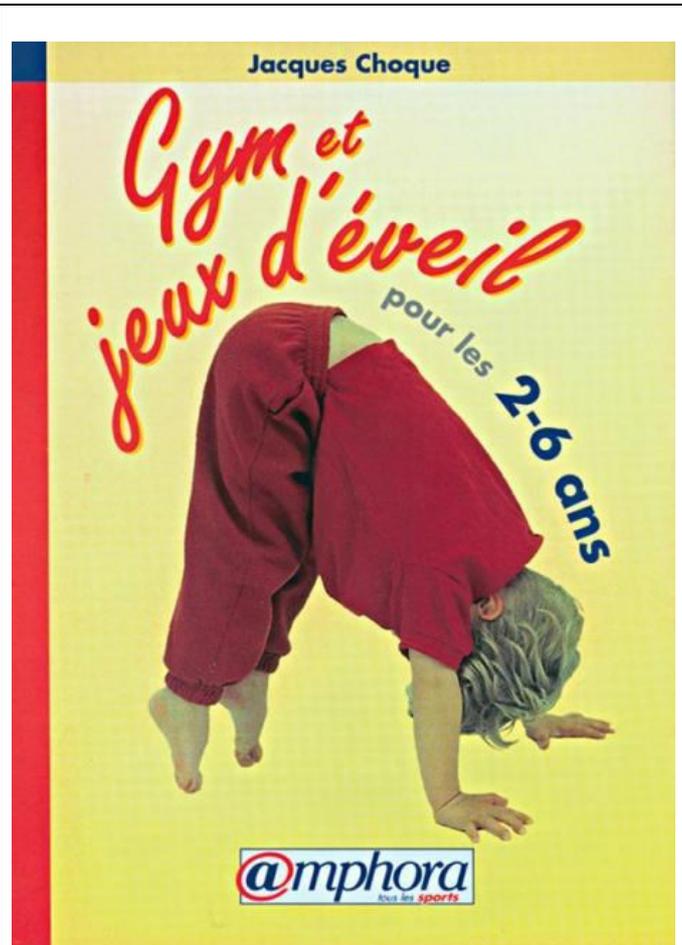
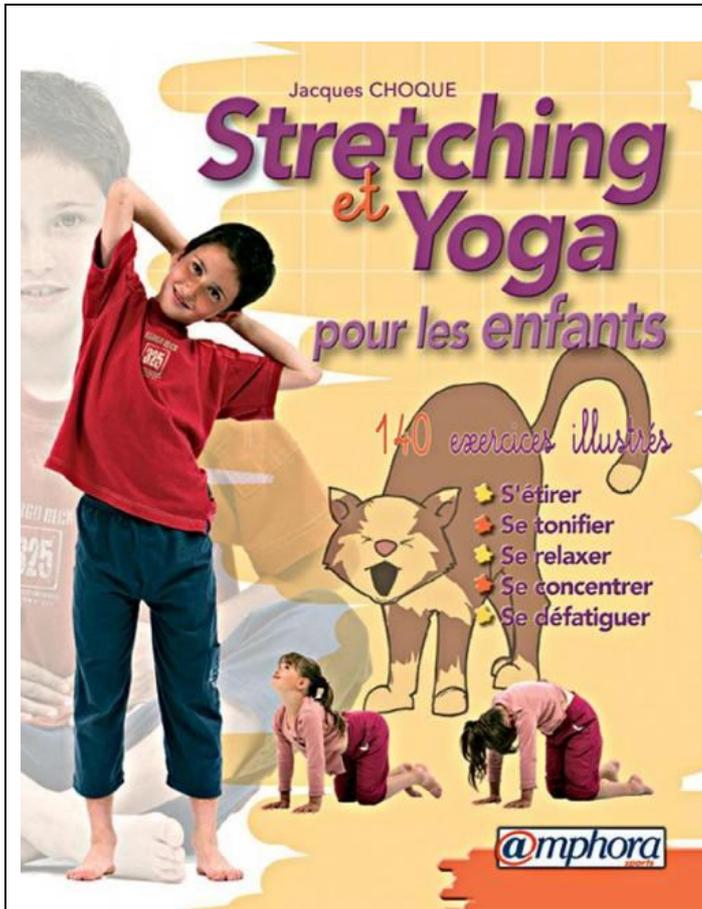
Le premier guide pratique de gymnastique douce (400 exercices) pour les personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite.



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...

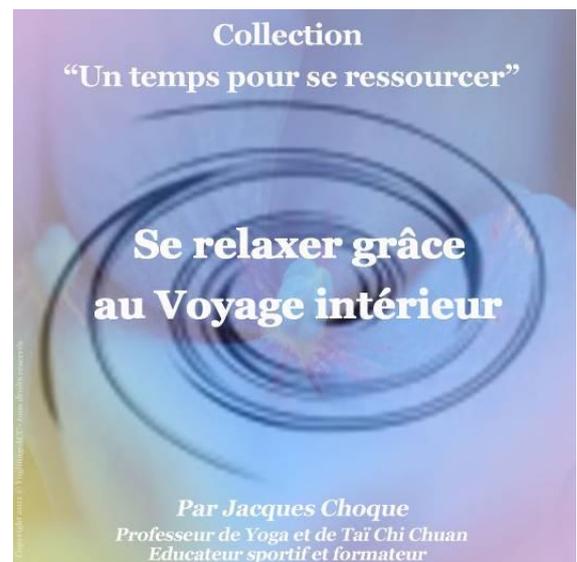
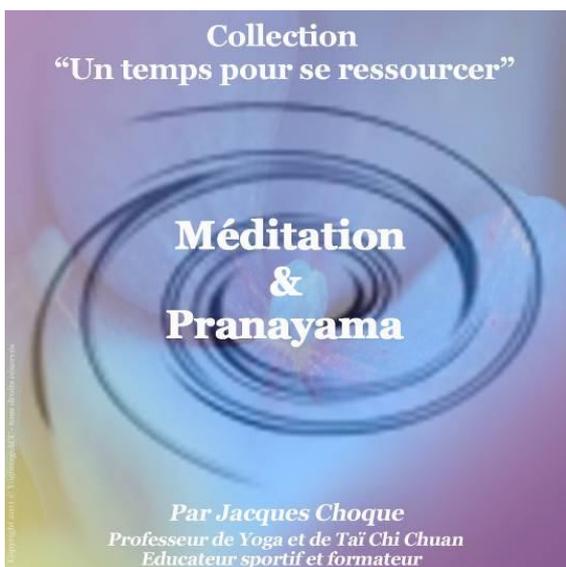
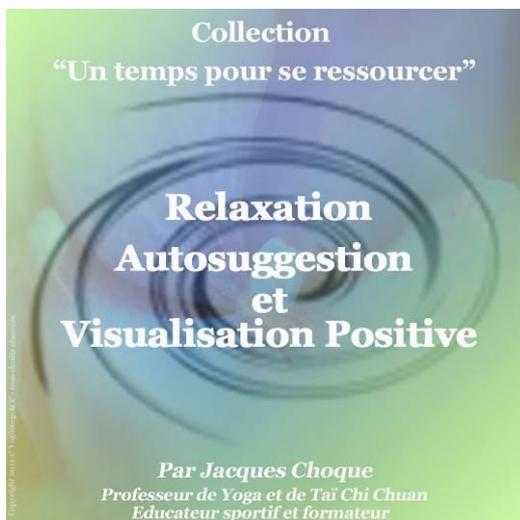
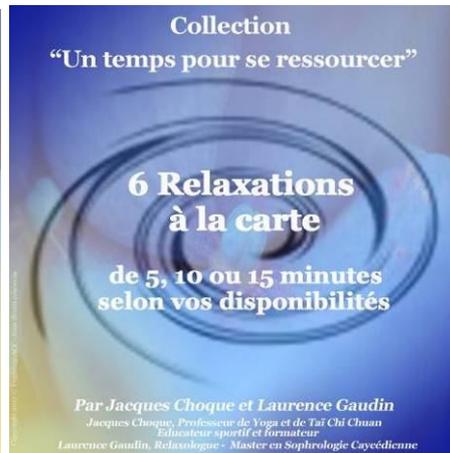


LE BIEN-ETRE DES ENFANTS



« 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 – 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 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 (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 :