



# BIEN ÊTRE et NATURE MAG'

## BIEN ÊTRE et NATURE MAG' N°10 MAI-JUIN 2013

*Hier était une histoire, demain restera un mystère, aujourd'hui est un cadeau.  
C'est pour cela qu'on l'appelle présent.*

### ☺ Au sommaire:

- EDITO
- UN PEU D'HUMOUR
- L'ARTICLE DU MOIS : RELAXATION, COMMUNICATION, STRESS DES ENFANTS
- THEMES DES CONFERENCES PROPOSEES
- TAI CHI CHUAN : INITIATION
- INFOS STAGES, SEJOURS, FORMATIONS, CONFERENCES
- LA FICHE TECHNIQUE : RELAXATION POUR LES ENFANTS
- LES HISTOIRES ET CITATIONS
- LES GUIDES PRATIQUES, CD audio et VIDEO
- LES PARTENAIRES et LES LIENS

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

Bien cordialement.

**Vous pouvez retrouver les numéros précédents sur les sites :**

« jacques choque voila.fr »

Ou « [www.formation-sophrologie-normandie.fr](http://www.formation-sophrologie-normandie.fr) »

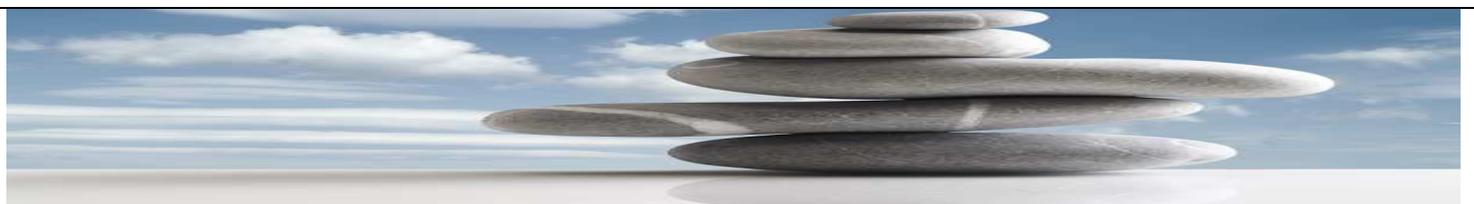
**BIEN ÊTRE et NATURE MAGAZINE**

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

Courrier : le Hamel, 50870 Tirepie

Tél : 06 14 12 44 45

*Ce mail est en envoi groupé (environ 2500 contacts). Si vous ne souhaitez plus recevoir ce magazine, merci de nous le faire savoir en nous envoyant un message.*





## **EDITO : FIN DE SAISON**

**La saison 2012-2013 s'achève pour beaucoup de pratiquants. En effet, bon nombre d'associations, de centres fonctionnent de septembre à juin. C'est l'occasion de faire le point sur l'activité choisie : ai-je été assez assidu€ ? Que m'a apporté cette discipline ? A-t-elle répondu à mes attentes, ma recherche ? La façon d'enseigner du moniteur (professeur, animateur, éducateur...) me convient-elle ? M'a-t-il donné les outils nécessaires pour pratiquer seul(e) durant ces deux mois d'été ? Ces mois d'été pouvant être l'occasion de participer à des stages, des « séminaires ». Mais comment choisir parmi la multitude de propositions ? Le plus simple est d'en parler à son professeur pour savoir ce qu'il en pense : il saura porter un regard critique sur le contenu du stage proposé, l'organisation des journées et il pourra dire si le style de l'école convient à tel ou tel pratiquant en fonction de sa recherche, son niveau, ses souhaits. Mais ces journées intensives peuvent être aussi l'occasion de s'ouvrir à d'autres enseignements : que ce soit en yoga, en relaxation, en sophrologie, en gym douce, en stretching ou en taï chi chuan, disciplines dont nous parlons mensuellement dans ce mag, les écoles, les styles, les approches sont très diverses mais les socles, les axes de travail sont identiques : la colonne vertébrale, véritable « arbre de vie » ; la respiration, une clé possible de la démarche spirituelle ; l'éveil de la conscience « incarnée » ; le « lâcher-prise » ; la concentration ; l'intériorisation ... Bref, tout ce qui fait la richesse de ces disciplines véritables voies de réalisation, de transformation.**

**Cette recherche, ce cheminement n'empêche pas l'humour qui peut d'ailleurs être une véritable arme afin d'éviter les pièges de l'endoctrinement, de conserver sa lucidité, de mettre à distance le réel et la perception qu'on en a...**

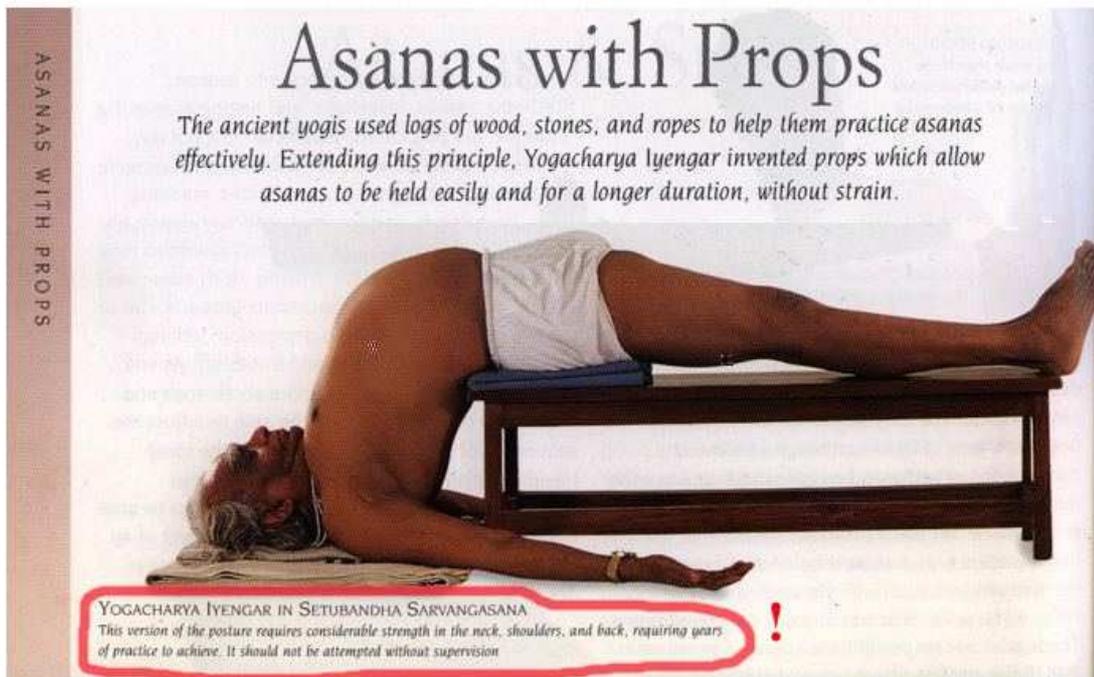
**Le prochain « Bien-Etre et Nature Mag » vous sera envoyé à la fin du mois d'août. D'ici là nous vous souhaitons de très bonnes vacances et des stages riches en découvertes et en rencontres...**



## UN PEU D'HUMOUR !

### VOICI LES DEUX PRINCIPALES TECHNIQUES DE YOGA :

#### 1 - LE STYLE INDIEN :



#### 2- LE STYLE RUSSE :



Toute une série de photos circulent sur le net et beaucoup de professeurs de yoga trouvent cela très drôle !

Quel style allez-vous choisir pour votre stage d'été ? !!!!

## ☺ L'ARTICLE DU MOIS : relaxation, communication et stress des enfants.

### ◆ Calme, détente, relaxation

Les exercices réalisés lentement, doucement, entraînent une économie d'énergie grâce, en particulier, à l'apprentissage de techniques simples, efficaces, permettant de réguler à volonté le tonus. Les méthodes proposant une décontraction volontaire sont nombreuses et variées et sont regroupées sous le terme de « relaxation » (voir page ). Sans forcément utiliser ces méthodes (parfois très élaborées), il est important de proposer des temps de calme, entre chaque exercice, favorisant à la fois une détente franche et rapide et la possibilité de se mettre à l'écoute des effets produits. Ce calme, cette détente intéresse également l'ambiance du lieu de pratique où devra donc régner si possible un silence apaisant pouvant alterner avec l'emploi de musiques douces et harmonieuses. Certaines musiques sont d'ailleurs conçues spécialement pour induire un calme psychique, pour créer un environnement propice à la détente.

Même si les enfants n'apprécient pas la relaxation, ils auront quand même goûté à cet état particulier et peut-être plusieurs années après se souviendront-ils de ces techniques très simples : les « automatismes » de détente, de « lâcher-prise » resurgiront alors comme on retrouve très rapidement les gestes pour nager ou pour faire de la bicyclette !

### ◆ Communication

Se recentrer, porter une attention active à soi ne signifie pas pour autant se couper du reste du monde. Il y a un temps pour s'occuper de son corps, pour se maintenir en forme, pour préserver sa santé et un temps pour s'intéresser, s'ouvrir aux autres. Tendus, crispés, préoccupés et vouloir être attentif à l'autre est un leurre ; il faut être bien dans son corps, dans sa tête pour établir une véritable communication avec l'autre. Il arrive souvent que dans les disciplines dites « douces », les adeptes ferment les yeux pour être plus à même de porter une attention vigilante sur les sensations perçues. Mais c'est justement grâce au développement de cette sensibilité que la communication peut être plus vraie, plus subtile, plus riche, plus authentique et profonde avec l'autre. C'est la perception du monde qui se transforme et donc aussi le regard porté sur l'autre.

### ◆ Gestion du stress

Les adultes qui travaillent ne sont pas les seuls à subir le stress négatif. Le stress est la combinaison d'une situation et de la réaction de l'individu face à elle. Véritable état d'alerte, la réponse de l'organisme va donc varier en fonction de la nature et de l'intensité des contraintes, mais aussi et surtout, en fonction du comportement de l'individu : sa capacité d'adaptation, la façon d'appréhender, de percevoir les événements. Il faut habituer les enfants à être à l'écoute des signaux d'alarme et surtout à pouvoir en parler. Troubles digestifs, du sommeil ou de la mémoire, fatigue anormale : une fois ces symptômes identifiés, il faut donner aux enfants les moyens de se ressourcer. Les disciplines présentées dans ce manuel pratique vont contribuer efficacement à mieux gérer ces dysfonctionnements et peuvent même agir en prévention.



**Initier très tôt les enfants aux techniques de relaxation afin de compenser le stress de l'environnement, en particulier celui dû au bruit (comme sur la photo, au réfectoire) que ce soit en classe ou en centre de loisirs.**



**CHAQUE CONFERENCE A REUNI DE 50 A 100 PERSONNES.**  
**CAEN**  
**LA FERTE MACE**  
**CHERBOURG**  
**VIRE**

## **Quelles activités physiques choisir pour préserver la forme et la santé ?**

Cette conférence a expliqué :

- les composantes de la condition physique: poids de forme, force, souplesse, équilibre, endurance, coordination...
- la notion de « besoins fondamentaux ». C'est seulement en connaissant bien ces besoins que la personne pourra choisir, en pleine conscience une activité pour entretenir et développer son capital-santé.

## **La prévention des chutes des personnes âgées: causes, conséquences, moyens d'action.**

Un tiers des personnes âgées de 65 ans et plus vivant à domicile chutent chaque année. Les conséquences d'un tel évènement sont dramatiques tant sur le plan physique, que psychologique et économique.

La définition de l'équilibre et de la chute. Les causes et les conséquences des chutes. Les multiples sens du terme "équilibre". Les différents systèmes de l'équilibration. Les raisons du pourquoi de l'entretien de la capacité d'équilibre.

Les Activités conseillées. Adopter une alimentation saine et équilibrée. Action sur l'environnement domestique. Action sur l'environnement communautaire.

## **La gestion du stress: causes; conséquences; moyens d'action**

Les mécanismes du stress. Les symptômes les plus fréquents du stress négatif. Les moyens d'action simples, pratiques, efficaces, pour mieux le gérer.

## **Le yoga: pratique efficace ou "folklore orientalisant" ?**

Quelle commune française n'a pas son cours de yoga ? On en parle à la télévision ; beaucoup d'ouvrage ont été consacrés à cette discipline. Cette philosophie ? Cette gymnastique venue d'Orient ?

Cette conférence se propose de présenter le yoga d'une façon claire, précise tant sur le plan historique (des origines à sa propagation dans le monde entier) que philosophique (les différents « piliers » du yoga), technique et pédagogique (contenu et déroulement d'une séance).

## **La respiration, clé de l'existence.**

Peu de personnes portent vraiment intérêt à leur respiration ; c'est pourtant elle qui entretient jour et nuit la flamme de notre vie en fournissant à l'organisme l'oxygène nécessaire aux combustions ; elle permet également de se débarrasser des produits gazeux provenant des activités chimiques internes. Une bonne connaissance de la physiologie permet de prendre conscience de tous les organes de la mécanique respiratoire ainsi que des phénomènes chimiques de la respiration.

Ce qui est intéressant et surtout pratique de noter, c'est que la respiration est la seule fonction physiologique sur laquelle nous pouvons avoir, à tout moment, une action directe ; or, sachant que par notre seule volonté nous pouvons modifier son rythme, son intensité, nous pouvons transformer notre état présent et futur car la respiration est associée à nos émotions et influence toutes nos fonctions vitales.

# TAI CHI CHUAN

Initiation à cet art chinois auprès des élèves de l'Université inter-âge.



L'initiation à « la forme », enchainement de mouvements très précis, exécutés lentement. Selon les styles (Yang, Chen, de Pékin...), ces formes sont plus ou moins longues.



Le travail par deux permet de développer la relaxation dans le mouvement tout en s'initiant à l'aspect martial de cet art traditionnel.



# LA FICHE TECHNIQUE DU MOIS par Jacques C.

## LA RELAXATION pour LES ENFANTS



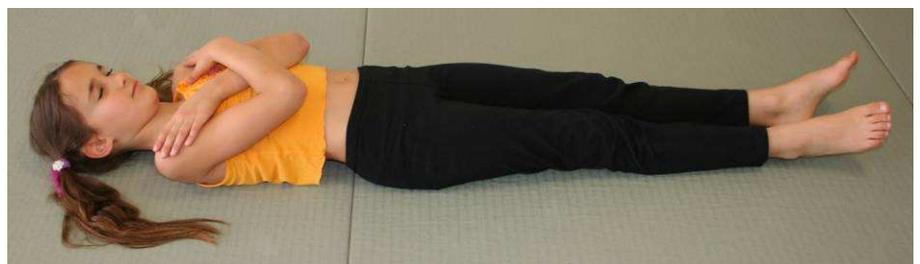
*Intervention auprès d'animateurs afin de les initier aux techniques de relaxation pour les enfants. Les exercices proposés permettront aux enfants d'apprendre à se calmer, à mieux respirer, à gérer leur énergie.*

Les enfants peuvent être initiés dès leur plus jeune âge aux notions de décontraction, de relaxation. En effet, éducateurs, animateurs ou parents peuvent très facilement induire ces états particuliers à condition d'adapter le vocabulaire et les exercices, en les proposant sous forme de jeux.

L'intensité des rythmes scolaires, l'obligation de se plier à de nombreuses contraintes, les problèmes de sommeil, sont le lot de très nombreux enfants. L'apprentissage de la relaxation permet de faire face au stress et de mieux vivre ainsi chaque moment de la journée. La relaxation est à la fois une technique et un état : le tonus est au repos, les forces nerveuses sont économisées, les tensions sont apaisées.

Les conséquences pour les enfants :

- Amélioration de la conscience du schéma corporel : l'enfant perçoit mieux les différentes parties de son corps, tient mieux la position d'équilibre, se situe correctement dans l'espace.
- En apprenant à domestiquer la respiration, en utilisant certaines positions du corps, on joue sur le lien entre le mental et le somatique. Par exemple, lorsqu'on est excité ou en colère, on s'installe dans un certain état respiratoire ; de même, lorsqu'on est triste, le corps adopte une certaine attitude : fermeture du thorax, épaules basses, fermées. Inversement, en prenant l'habitude de s'installer dans une certaine position (*étirement du dos, épaules décontractées et ouvertes*), la respiration s'amplifie et le mental retrouve une quiétude certaine. Très vite, les enfants peuvent ainsi gérer leur comportement et devenir de plus en plus autonomes.
- Ils peuvent aussi mieux gérer leur énergie, généralement débordante pour la plupart des enfants, et parfois source de conflit avec les éducateurs ou les parents ! Combien de fois ne sont-ils pas obligés de leur répéter : « *Mais restez donc tranquilles !* ». Ou bien encore : « *Faites donc attention !* ». Oui mais comment faire pour se calmer ? Quels moyens leur propose-t-on ? La relaxation est un outil concret, simple et efficace pour à la fois les calmer et favoriser le développement de leur attention.



## LA POTION MAGIQUE

En position de relaxation. Chaque enfant imagine boire une potion magique qui va le rendre plus calme, plus détendu et va également développer les qualités qui sont en lui : force, courage, adresse...

Texte possible :

« Ta respiration est calme... Tu imagines une gourde contenant une potion magique... Cette potion est de couleur bleu... Tu peux sentir son parfum qui entre dans ton corps par le nez... Tu commences à boire cette potion magique... Elle se répand dans ta bouche... coule dans ta gorge... dans tes épaules qui se détendent grâce à elle... dans tes bras... tes mains... chacun de tes doigts devient tout bleu... Et la potion magique descend dans ta poitrine, colorie tes poumons qui laissent venir un gros soupir... Elle coule le long de ta colonne vertébrale... envahit tout ton dos... pénètre ton ventre qui se détend... coule à l'intérieur de tes cuisses... de tes genoux... de tes mollets... de tes pieds... Tu peux toujours sentir le parfum de cette potion magique... Il entre dans ton nez... s'infiltrer dans tes joues... tes mâchoires... tes yeux... tes paupières... ton front... Ton corps est maintenant entièrement bleu, relaxé... Une douce lumière bleue, chaude, l'entoure... Tu flottes dans cette lumière bleue... Tu t'y sens léger comme si tu étais allongé sur un nuage bleu... Pour quitter cette relaxation, tu respires amplement. Tu laisses venir les soupirs... les bâillements... les étirements Tu ouvres les paupières ».

Remarque : en fonction de la maturité des enfants, on pourra être de plus en plus précis dans la description anatomique.

Variante : utiliser ce que pourrait boire leur héros favori : par exemple un liquide couleur or, ou encore l'élixir de tel ou tel magicien...

## LA LAMPE ELECTRIQUE

En position de relaxation, allongé sur le dos. Les yeux fermés, imaginer une petite lampe électrique qui éclaire l'une après l'autre toutes les parties du corps : *pied droit*... pause... *mollet droit*... pause... etc.

Remarque : si les enfants le souhaitent, cet exercice peut être effectué – comme tout autre exercice de relaxation – dans une autre position qu'allongé sur le dos.

Variante : la petite lampe peut se transformer en projecteur lorsqu'on souhaite fixer l'attention sur une partie du corps en particulier.

## LE PAPILLON QUI BUTINE

En position de relaxation, les yeux fermés.

*Un papillon vole dans la salle. Chut ! Essayons de l'entendre voler ! C'est un papillon magique... Il vient se poser sur votre pouce droit. Pause. Puis s'installe sur l'index droit. Pause. Le majeur droit (les pauses ne sont plus indiquées). L'annulaire droit. L'auriculaire droit... Et ainsi de suite pour toutes les parties du corps.*

Variante : le papillon butine plus ou moins rapidement selon la vitesse à laquelle se déroule la relaxation.

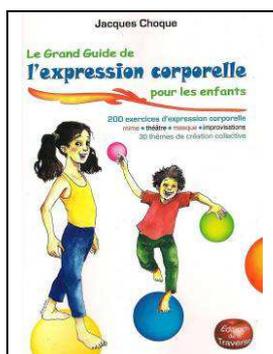
## LE CLIGNOTANT

En position de relaxation, les yeux fermés. Chaque partie du corps est entourée d'une lumière bleutée qui clignotera au moins cinq ou six fois lorsqu'elle sera nommée.

*« Portez votre attention sur la main droite entourée d'une lumière bleue. Cette lumière clignote cinq ou six fois. Votre attention se porte sur le poignet entouré d'une lumière bleue qui clignote, qui clignote, qui clignote...*

*Pause. L'attention se porte sur le bras droit entouré d'une lumière bleue qui clignote, qui clignote... Pause. »*

Variante : chaque enfant choisit la couleur de la lumière.



Textes extraits du livre « le grand guide de l'expression corporelle pour les enfants », édition de la Traverse.

## FORMATIONS

### **IFSYR**

*Institut de Formation en Sophrologie Yoga et Relaxation*  
*www.formation-sophrologie-normandie.fr*



*L'Ifsyr Propose une formation intitulée « Sophro Relaxologue ». Lors de cette formation, les bases de la relaxation seront enseignées à travers les techniques comme celles de Schultz, Jacobson...etc ainsi que l'apprentissage des techniques de Sophrologie Caycédienne.*

*Que votre projet soit personnel, ou professionnel cette formation vous permettra de pratiquer pour vous ou de transmettre vos connaissances dans le respect de l'intégrité de chacun.*

*Les plus de l'école :*

*Une formatrice formée par le Professeur Caycédó (créateur de la sophrologie) master en Sophrologie Caycédienne et Relaxologue.*

*Une formation dispensée sur une année scolaire à raison d'un weekend par mois soit 120h.*

*Une école à taille humaine, et un public pédagogique pour les entraînements, chaque weekend de formation. Une écoute, et un enseignement adapté à vos projets.*

*Pas de niveau d'entrée requis, seulement une lettre de motivation et un entretien.*

*Une école entre mer et campagne pour vous ressourcer à Gonneville sur Mer près de Houlgate ! Facilité de logement (hôtels, gîtes, et chambres d'hôtes à proximité)*

*La possibilité de faire prendre en charge votre formation par votre employeur ou autre un organisme.*

*A l'issus de la formation, un diplôme de l'école vous sera remis, justifiant de votre formation*

*Fin d'inscriptions le 31 Juillet*

*Dates (non contractuelles) de la formation 2013-2014*

*21-22 septembre, 19-20 octobre, 23-24 novembre, 14-15 décembre, 18-19 janvier, 15-16 février, 22-23 mars, 12-13 avril, 24-25 mai 28-29 juin, soit 120 heures*

*Tarif : 2500€ (3000€ si prise en charge)*

*Renseignements complémentaires et prise de rendez-vous : Laurence Gaudin 06 25 51 20 52*



**SOUS LA DIRECTION D'HERVÉ MARIGLIANO**

1er STAGE : Samedi 20 et Dimanche 21 Juillet 2013

2e STAGE : Samedi 24 et dimanche 25 Août 2013

THEMES : LA PROJECTION DE L'ENERGIE, LA SPIRALE ET LE CERCLE

9h30 MEDITATION ZEN, ET QIGONG DAOYIN

10 H TAI CHI CHUAN (YANG ET CHEN PAN-LING) : FORMES ET APPLICATIONS MARTIALES.

FORMES D'EPEE AVEC APPLICATIONS.

THEORIE : LE TAO, LE YIN ET LE YANG, LES CINQ ELEMENTS, LES HUIT TRIGRAMMES –

14H AÏKIDO TRADITIONNEL

15H 30 BAGUA ZHANG, ET LES LIENS AVEC L'AÏKIDO DE MAITRE UESHIBA...

L'ART SECRET DES POUSSEES DE MAINS (TUI SHOU) ET DES CHIN NA (TECHNIQUES DE CONTROLE)...

17H INITIATION ET PERFECTIONNEMENT AU MASSAGE TUI NA

**Contact :**

INSCRIPTIONS AUPRES DE : H. Marigliano 06 76 63 51 64 Bulletin et chèque à envoyer à :

Hervé MARIGLIANO 39, avenue CORNEILLE 22000 SAINT-BRIEUC

Nom : Prénom : .....

Adresse .....

Tel : .....

Mail :

Age :

1 – STAGE 1 JUILLET : 85 € Oui, je souhaite participer au stage complet. Je joins un chèque de 40 € d'arrhes.

2- STAGE 2- AOÛT :85 €. Je joins un chèque de 40 € d'arrhes

3 – STAGE 1 et 2 : 160 € Je joins un chèque de 60 €

Chèque libellé à l'ordre de « Association Bretagne Kung-fu ». Les arrhes ne sont pas remboursées en cas de désistement.

Signature :



# QI GONG



Stage d'été à Farnières  
(Ardennes belges)

4 JOURS POUR FAIRE LE PLEIN D'ENERGIE

19 AU 23/07 OU 20 AU 24/08/13

Institutrice : Dominique Jacquemay professeur de Qi Gong , également diplômée en Médecine Traditionnelle Chinoise (université de Shanghai)

Le domaine de Farnières ([www.donboscofarnieres.be](http://www.donboscofarnieres.be)) situé au coeur de la forêt ardennaise est un lieu propice pour pratiquer et se ressourcer.

Le Qi Gong est art de longue vie (Yoga chinois). Ces exercices de gymnastique douce sont faits au rythme de la respiration. Ils apportent fluidité, enracinement au corps et calme de l'esprit. Cet enchaînement complet mobilise l'énergie et le sang, étire les muscles, masse les organes : la rate, les reins, le foie,... Il lubrifie chaque articulation. Cours toute l'année le samedi matin au Collège Saint Michel (Etterbeek/Wolluwé), en été au Bois de La Cambre. Des excursions et Qi Gong sont également prévues : Zwin, Parc de Tervuren,...  
[www.lympho-energie.com](http://www.lympho-energie.com)  
[www.qigong-bruxelles.be](http://www.qigong-bruxelles.be)

ACCESSIBLE A TOUS

INFOS-STAGES : [WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE](http://WWW.QIGONG-BRUXELLES.BE)

40ème Célébration

## CONGRÈS DE YOGA INTERNATIONAL

Union européenne de Yoga

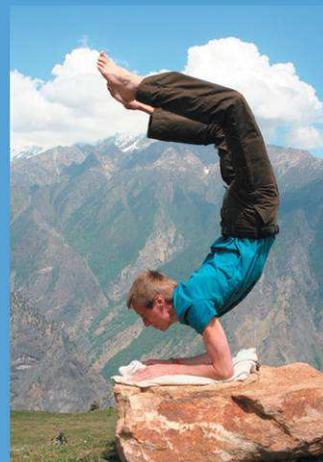
Du dimanche 18 au  
vendredi 23 août 2013, Zinal (Suisse)

[WWW.YOGAEUROPE.ORG](http://WWW.YOGAEUROPE.ORG)

[WWW.EUYCONGRESS.ORG](http://WWW.EUYCONGRESS.ORG)

Thème:

- ATTENTION
- CONSCIENCE
- EVEIL



Union Européenne de Yoga

## ☺ HISTOIRES et CITATIONS

**"Pouvoir contempler chaque jour le soleil se lever ou se coucher afin de nous relier à un phénomène universel, voilà qui préserverait notre santé pour toujours."**

**Henry David Thoreau**

**« Vivre spirituellement, c'est vivre dans le présent. Le Yoga vous amène dans le moment présent en devenant plus conscient de votre alignement corporel, de vos mouvements et de votre respiration. »**

**Iyengar**

**« N'évalue pas chaque jour qui passe par ce que tu récoltes, mais plutôt par ce que tu sèmes. »**

**Robert Louis Stevenson**

**"Le but premier du pranayama n'est pas la maîtrise de la respiration mais celle de l'activité mentale. La pratique du pranayama conduit à la faculté de concentration."**

**Shri Mahesh**

**"La meilleure école, c'est la vie. Le meilleur maître, c'est l'expérience. Le meilleur livre, c'est la nature. Le meilleur temple, c'est le cœur. Le meilleur ami, c'est la vérité".**

**Yoga-Sūtra de Patanjali**

**"La santé est la richesse, la paix du mental est le bonheur, le yoga montre la voie."**

**Swami Vishnudevananda**

**"J'aime mieux forger mon âme que de la meubler."**

**Montaigne**

**"Tourne ta vision vers l'intérieur et tu découvriras  
Dans ton esprit un millier de régions  
Encore inconnues. Parcours-les et deviens  
Expert en cosmographie domestique.**

**William Habington**

**« L'approche corporelle vous conduit à un état de bien-être et de clarté, de transparence qui vous permet d'être accessible à la compréhension ultime. Comme la pensée et le corps sont interdépendants, la disponibilité et la légèreté du corps jouent un rôle dans la compréhension. »**

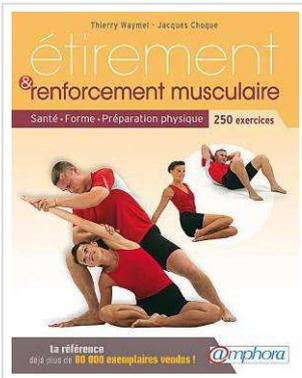
**Jean Klein**

**"On ne peut arrêter les vagues, mais on peut apprendre à surfer."**

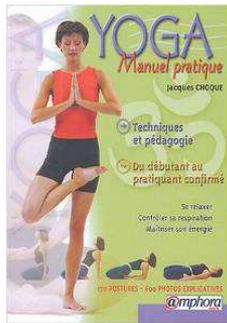
**Jon Kabat-Zinn**



## LES GUIDES PRATIQUES DIFFUSES PAR L'A.C.C



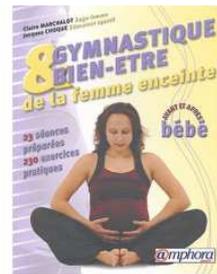
**Étirement et Renforcement musculaire.**



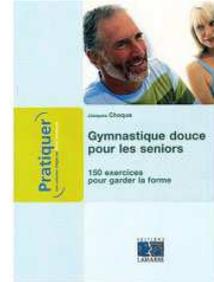
**Yoga manuel Pratique.**



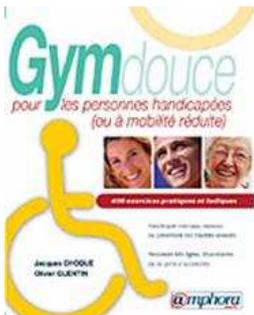
**Tests de forme.**



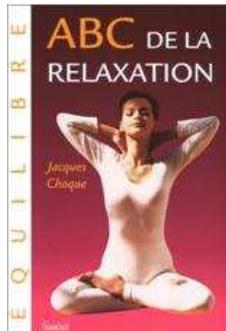
**Gym et yoga pour femmes enceintes**



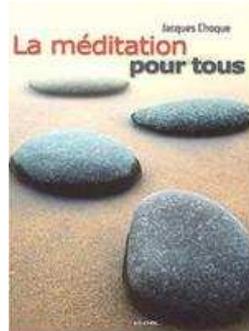
**Gym douce pour les seniors.**



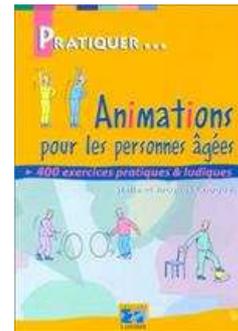
**Gym douce pour les Personnes handicapées**



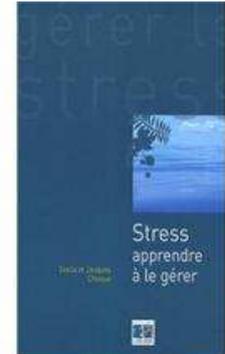
**L'ABC de la relaxation.**



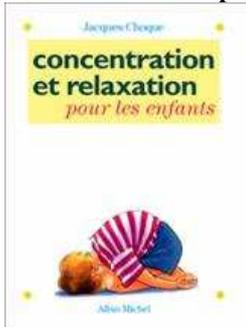
**La méditation pour tous.**



**Animations pour les Personnes âgées.**



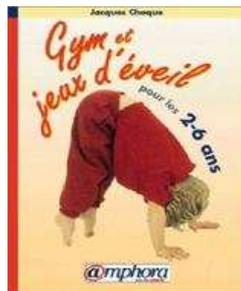
**Stress, apprendre à le gérer.**



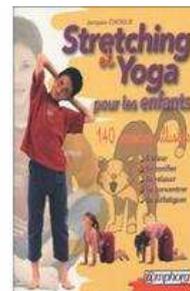
**Relaxation pour Les enfants.**



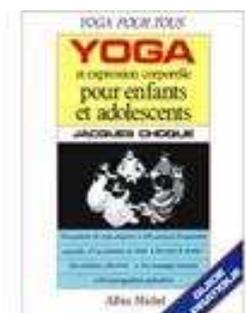
**Massages pour les Bébés et les enfants.**



**Gym et jeux d'éveil Pour les 2 - 6 ans.**



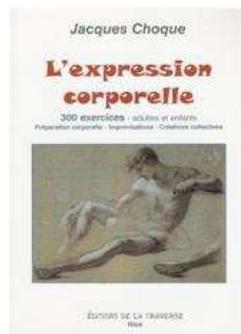
**Stretching et yoga Pour les enfants.**



**Expression corporelle Pour les enfants. 300 exercices.**



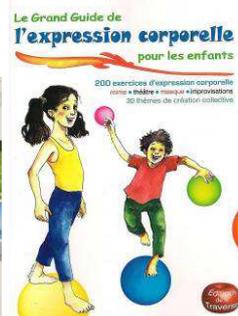
**LE DVD : Gym facile A domicile.**



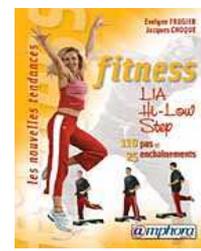
**Expression corporelle pour les adultes.**



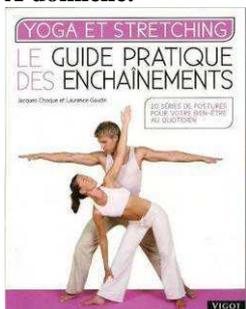
**Bien respirer.**



**Expression corporelle pour les enfants.**



**Le guide du fitness.**

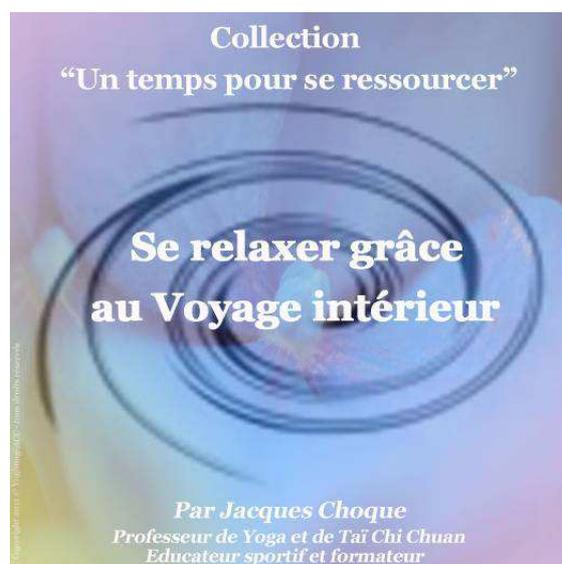
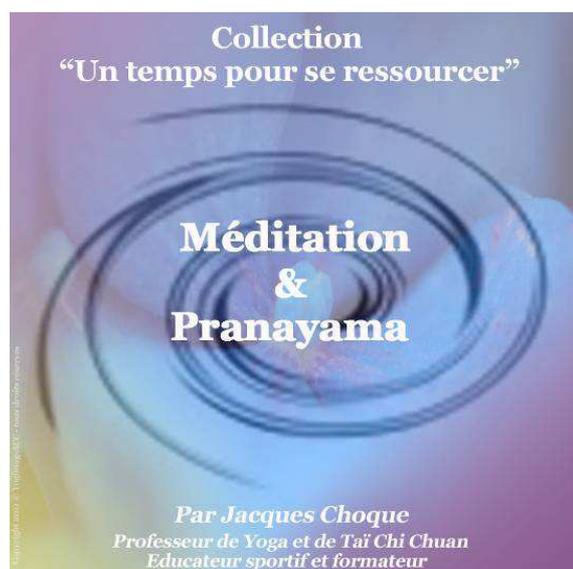
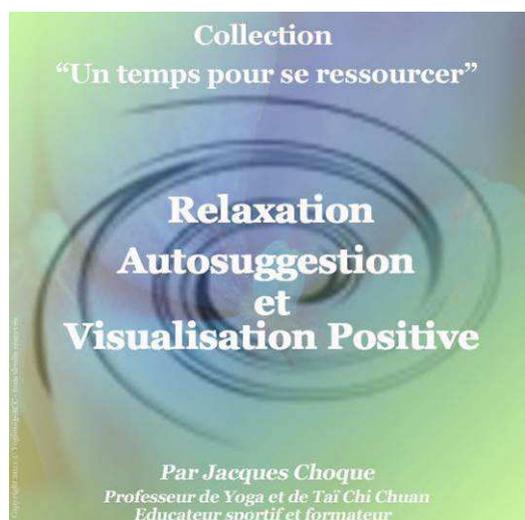
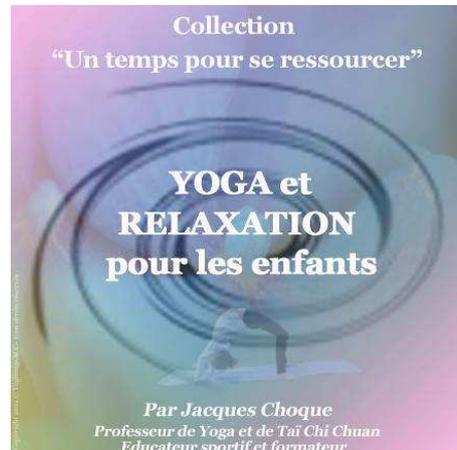


**Dernière publication: "Le guide des enchaînements en yoga et en stretching"**

# « UN TEMPS POUR SE RESSOURCER »

EDITIONS de L'A.C.C

**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

## 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](mailto: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€
	<input type="checkbox"/>	Yoga pour futures mamans	<input type="checkbox"/> 19€
	<input type="checkbox"/>	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€		
Gym et jeux d'éveil pour les 2-6 ans	<input type="checkbox"/> 18€	L'ABC de la relaxation	<input type="checkbox"/> 12€
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"/> 12 €
Bien respirer	<input type="checkbox"/> 15€	300 exercices d'expression corporelle, mime, théâtre pour les adultes	<input type="checkbox"/> 17€
Guide du Fitness (step, lia, hi-low)	<input type="checkbox"/> 25€	200 exercices d'expression corporelle, mime, théâtre pour les enfants.	<input type="checkbox"/> 20€
		Stretching et yoga pour les enfants	<input type="checkbox"/> 21€
Gym douce pour les personnes handicapées	<input type="checkbox"/> 22€	Dictionnaire Humour / Français	<input type="checkbox"/> 10€

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](mailto: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 " A.C.C. ") = \_\_\_\_\_

Je demande une facture  à l'ordre de :

## LES PARTENAIRES et LES LIENS

### YOGIMAG

**L'Engagement Qualité**  
**Les 5 "S"**

Sérénité  
Sécurité  
Santé  
Sensations  
Satisfaction

**Pratiquants  
&  
Professionnels**

*Pour pratiquer en toute sérénité*  
Accessoires & Equipements pour  
**YOGA - MÉDITATION - PILATES**  
SHIATSU - THÉRAPEUTES  
MÉDECINES DOUCES

contact plan du site favoris Devises €  
Appelez nous au 02 40 34 81 04 Bienvenue, [identifiez-vous](#)  
Votre compte Panier : (vide)

Accueil Nouveautés Meilleures ventes Témoignages Evénements Annuaire Contact

**Notre Engagement Qualité** Sérénité Sécurité Santé Sensations Satisfaction  
**Les 5 "S"**

**YOGIMAG, votre Référence Qualité pour vous équiper**  
YOGA, SHIATSU, THERAPEUTIQUE, MEDITATION, PILATES !

YOGIMAG, spécialiste professionnel, boutique en ligne, grossiste en équipements, accessoires et matériels pour le yoga, la méditation, le pilates, le shiatsu, les équipements thérapeutiques, médecines douces vous propose sa **gamme sélectionnée avec la plus grande attention.**

**DEJA VUS**  
Tapis de...  
Tapis de yoga avec défaut mineur qualité...  
Tapis de...

**NOUVEAUX PRODUITS**  
Tapis de yoga RESISTANCE+ bleu foncé  
Tapis de yoga avec défaut mineur qualité...  
Tapis de yoga antidérapant 3 mm COBRA  
Le tapis de yoga COBRA est de qualité...  
OPTION 6 COUCHES 100X200  
Option 6 couches sur matelas futon...  
Brique de yoga bordeaux - promotion  
Briques de yoga pour postures yoga en...  
Tous les nouveaux produits

Chers Professionnels, RÉDUCTIONS

**www.yogimag.fr** Votre partenaire Confiance

### EDITEURS, REVUES:

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

**ESPRIT YOGA**  
<http://www.esprityoga.fr/>

**SANTE YOGA**  
<http://www.santeyoga.com/>

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

**EDITIONS de la TRAVERSE**  
<http://librairieduspectacle.com/>

**LE GRAND LIVRE du MOIS**  
<http://www.grandlivredumois.ch>

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

### DOC' EDITIONS

**Doc Domicile**  
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)

### LES LIENS:

**YOGA** : - A RENNES: <http://www.yogarennnes.org/> Une synergie de compétences au service du Yoga à Rennes et sa région.

- FIDHY: Fédération Inter enseignements de **Hatha Yoga**  
<http://www.fidhy.fr/>

### TAI CHI CHUAN:

- A RENNES: nombreux clubs dans cette ville; aller sur:  
<http://www.sports-et-loisirs.fr/clubs-Tai+Chi+Chuan-RENNES.php>

- A CAEN: LE BAMBOU <http://www.lebambou.org/>  
SPIRALE <http://www.spirale-asso.org/>

- A SAINT BRIEUC: [herve.marigliano@wanadoo.fr](mailto:herve.marigliano@wanadoo.fr)

- A PARIS: ECOLE JAMES KOU [www.ecole-jk.fr/](http://www.ecole-jk.fr/)

YVES BLANC <http://taichi.chuan.free.fr/>

MICHEL DOUILLER <http://www.taijirivegauche.fr>