



# BIEN ÊTRE et NATURE MAG'

## BIEN ÊTRE et NATURE MAG' N°5 DECEMBRE 2012

*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
- L'ARTICLE DU MOIS : **LES ETIREMENTS**
- INFOS STAGES, SEJOURS, FORMATIONS, CONFERENCES
- LA FICHE TECHNIQUE : **LA POSTURE DU CHIEN QUI S'ETIRE**
- 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.

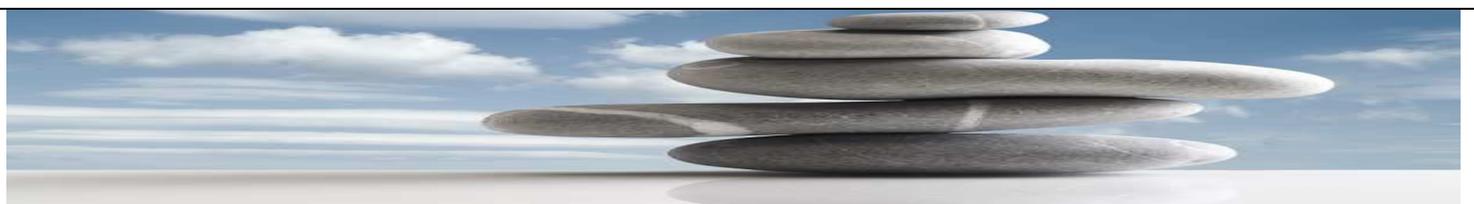
**BIEN ÊTRE et NATURE MAGAZINE**

E- mail : jacchoque@hotmail.com

Courrier : le Hamel, 50870 Tirepiéd

Tél : 06 14 12 44 45

*Ce mail est en envoi groupé (environ 2000 contacts). Si vous ne souhaitez plus recevoir ce magazine, merci de nous le faire savoir en nous envoyant un message.*



## EDITO : LES MOTS A SENS MULTIPLES



Par J.Choque

C'est bientôt la fin de l'année, comme....Chaque année, à la même date ! Mais certains, atteints de mayanite aigue, prédisent la fin du monde... A une lettre près, j'aurais été d'accord avec eux ! Mais je pense que nous vivons plutôt la fin « d'un » monde :

- Nous recherchons toujours à nous enrichir mais bien des personnes ont compris qu'il fallait mieux chercher à développer une *richesse* « intérieure », à cultiver « l'être » bien plus que de gonfler son « avoir » en accumulant des *richesses* à seule fin de satisfaire un plaisir personnel.
- Dans le même ordre d'idées, le mot *capital* peut lui aussi avoir plusieurs sens : qu'est-ce qui est le plus « capital » : chercher absolument à développer son capital, c'est-à-dire l'ensemble de ses biens, en travaillant comme un fou ou avoir la sagesse de tout faire pour entretenir son « *capital-santé* » ?
- Beaucoup de personnes souhaitent encore profiter au maximum du moment présent en mettant en avant les premiers mots d'un extrait d'un poème d'Horace, le fameux « Carpe diem » : souvent traduit par « *Profite* du jour présent », il est l'objet en fait d'une mauvaise interprétation : le vers « carpe diem quam minimum credula postero » veut dire littéralement « cueille le jour (et sois) le moins crédule (possible) en l'avenir »... ! Il s'agit donc plus de mettre à *profit* les expériences vécues du jour présent afin d'être plus lucide les jours suivants !
- Enfin il faudrait « méditer » sur le mot *retraite*....On peut « prendre » sa retraite, mais on peut aussi « faire » retraite (l'un n'empêche pas l'autre !) : la démarche n'est pas la même...
- Quant au mot « *méditation* » il signifie généralement réfléchir profondément sur un sujet, étudier, se recueillir. Alors, qu'au contraire, dans une démarche de méditation, en tant que pratique, il s'agit de ralentir les tourbillons du mental : c'est d'ailleurs la définition du yoga que donne Patanjali dans le second aphorisme du premier chapitre de ses yoga-sutra : « le yoga est le moyen de ralentir, de maîtriser l'activité mentale », qui, avouons-le se comporte le plus souvent comme un singe ivre !

Ces mots, nous les retrouvons souvent dans les disciplines que nous vous proposons dans ce mag mensuel. Ces pratiques nous proposent une voie possible afin d'accélérer notre « maturation », de modifier en profondeur notre perception du monde.

Si donc vous le souhaitez, c'est avec grand plaisir que nous vous retrouverons l'année prochaine pour vous présenter de nouveaux articles, des exercices, des précisions techniques concernant des postures, ainsi que de nouvelles disciplines qui œuvrent pour un épanouissement de la personne, car même si la voie est une, les chemins sont multiples....



### LA SOUPLESSE : par Maxime Largouet (Educateur sportif BPAGFF)

Quelques définitions :

- **La souplesse:** La souplesse est une **qualité physique** qui permet de réaliser un geste avec un maximum d'amplitude et d'harmonie.
- **L'élasticité:** c'est la capacité qu'a le tissu musculaire de s'étirer et de revenir à son état initial. La fibre musculaire reprend exactement sa longueur première.
- **L'extensibilité:** c'est la faculté qu'a un tissu, notamment les fascias et le tissu conjonctif, de s'étirer mais de ne pas revenir à sa position initiale.
- **La mobilité:** c'est la capacité et la propriété qu'à le pratiquant d'exécuter, par lui-même ou avec l'aide de forces extérieures, des mouvements de grande amplitude faisant jouer une ou plusieurs articulations.
  - la **mobilité articulaire** est la capacité d'étirement des muscles, des tendons, des ligaments et des cartilages articulaires. C'est l'éloignement des points d'insertion qui crée l'étirement.
- **Étirements:** c'est une manœuvre d'allongement extrême d'un muscle par l'éloignement des points d'insertion (origine et terminaison) en respectant l'alignement et le trajet des fibres, en vue d'entretenir ou de développer ses capacités d'élasticité et d'extensibilité.  
En pratique, l'entraînement systématique de la force doit toujours être associé à un entraînement de la mobilité (souplesse): plus un groupe musculaire est renforcé, plus les muscles ont besoin de relaxation et d'étirement adéquate après effort.

#### - Comment caractériser la souplesse ?

Il existe deux types de souplesse : la **souplesse générale** et la **souplesse spécifique**.

- La première mobilise les systèmes musculaire et articulaire pour faire en sorte d'apporter une certaine aisance gestuelle, sans pour autant atteindre les niveaux extrêmes en amplitude, c'est-à-dire ceux que l'on rencontre très rarement dans la population sédentaire.
- Ces niveaux extrêmes seront au contraire l'objectif principal de la seconde. Ils sont spécifiques à chaque discipline sportive car, pour certaines d'entre elles, les amplitudes articulaires peuvent être un déterminant important de la performance, comme c'est le cas par exemple dans les activités gymniques.

#### - Comment la solliciter ?

Que l'on se place du point de vue générale ou spécifique, la souplesse peut être sollicitée de plusieurs façons. La seule différence sera que la souplesse spécifique fera appel beaucoup plus souvent aux techniques d'assouplissement que la souplesse générale car les amplitudes articulaires recherchées sont beaucoup plus élevées.

⇒ Les souplesses statique et dynamique.

On entend parler quelquefois de souplesse "statique" et de souplesse "dynamique".

La différence entre ces deux types de souplesse est liée à la présence ou non d'un **mouvement d'élan** pour amener le segment dans la position produisant l'étirement du muscle. Par exemple, la souplesse dynamique correspondrait à des étirements des ischio-jambiers que l'on ferait avec des lancers d'une jambe pendant que l'autre reste en appui sur le sol. Si l'on fait le mouvement lentement, la jambe montera moins que si on le fait rapidement. Par contre, la tension appliquée sur le groupe musculaire sera plus élevée.

⇒ Les souplesses statiques actives et passives.

Ces appellations ne concernent que la souplesse statique.

La distinction que l'on fait entre l'aspect actif ou passif de la souplesse vient de la présence ou non d'une **contraction musculaire pendant l'exécution de l'exercice de souplesse**.

Par exemple, si l'on fait intervenir les extenseurs du genou (quadriceps) pour maintenir la position permettant d'étirer les fléchisseurs du genou (ischio-jambiers), on a alors affaire à un exercice de souplesse active puisque l'étirement est associé à une contraction du groupe musculaire antagoniste.

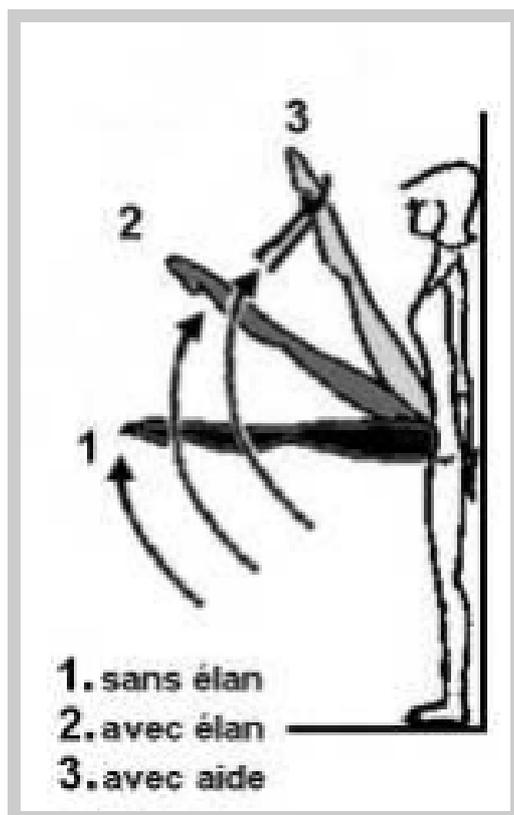
Par contre, si une tiers personne maintient notre jambe pour étirer ces mêmes fléchisseurs, c'est un exercice est réalisé de façon passive par le sujet.

**- Relation entre souplesse active et souplesse passive ?**

Pour une articulation donnée, **la souplesse passive est toujours supérieure à la souplesse active**. Par exemple, lorsqu'on se met en appui sur un pied et que l'on élève la jambe, comme dans un battement, en vue d'étirer les ischio-jambiers, on sera capable de monter notre pied beaucoup plus haut avec l'aide de quelqu'un.

(Souplesse statique passive, position 3) que tout seul (souplesse statique active, position 1).

D'autre part, **la souplesse dynamique est toujours supérieure à la souplesse statique active**. Ainsi, on montera plus haut ce même pied si l'on fait un lancer de jambe (souplesse active dynamique, position 2) que pendant une montée progressive se terminant par un maintien à la seule force des muscles responsables de la fermeture jambe-tronc (souplesse active statique, position 1).



Donc avant d'aborder les étirements, moyens d'assouplir le(s) muscle(s), il est nécessaire de comprendre avant tout comment ces muscles fonctionnent.

**C'est ce que nous verrons dans le prochain article. ....**

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

Beaucoup de personnes, conscients du lien entre forme, prévention, santé et activité physique souhaitent suivre des cours. Mais il n'est pas toujours facile de choisir une discipline... Cette conférence a pour but d'expliquer :



- les composantes de la condition physique: poids de forme, force, souplesse, équilibre, endurance, coordination...
- d'approfondir la connaissance de soi en s'initiant à 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.

**A CHERBOURG (le 19 octobre) et à VIRE (le 23 octobre) la conférence a été suivie avec intérêt par de très nombreux étudiants.**

### PROCHAINS RENDEZ-VOUS :

—► LA FERTE MACE. Lundi 4 février 2013

—► CAEN. UIA. Vendredi 22 février 2013, Université, Amphithéâtre Jean Grémillon, 14h30

## 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 événement 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.

### PROCHAINS RENDEZ-VOUS :

—► CHERBOURG. UIA. Mardi 15 janvier 2013, à l'IUT, 15h. Site universitaire d'Octoville.

—► CAEN. UIA. Vendredi 25 janvier 2013, Université, Amphithéâtre Jean Grémillon, 14h30

## 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.

**CHERBOURG. UIA. Vendredi 7 décembre, à l'IUT, 15h. Site universitaire d'Octoville.**



### PROCHAINS RENDEZ-VOUS :

—► CAEN. UIA. Vendredi 29 mars 2013, Université, Amphithéâtre Jean Grémillon, 14h30

## 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).

### PROCHAINS RENDEZ-VOUS :

—► CHERBOURG. UIA. Mardi 29 janvier 2013, à l'IUT, 15h. Site universitaire d'Octoville.

## La respiration, clé de l'existence

Rapide rappel physiologique. Préserver son capital santé grâce à la respiration. Développer son énergie. Domestiquer ses émotions et gérer son stress. Se relaxer grâce à la respiration. Améliorer la qualité de son sommeil.

Adapter son organisme à l'effort. Diminuer son temps de récupération. Augmenter son pouvoir de concentration. La respiration, clé de la spiritualité.

**Dates non encore programmées.**

## Comment tester sa condition physique ?

Comment tester et évaluer sa condition physique? Huit critères peuvent être facilement contrôlés : le poids de forme, la force, la souplesse, l'équilibre, l'endurance, l'adresse, la coordination et la relaxation.

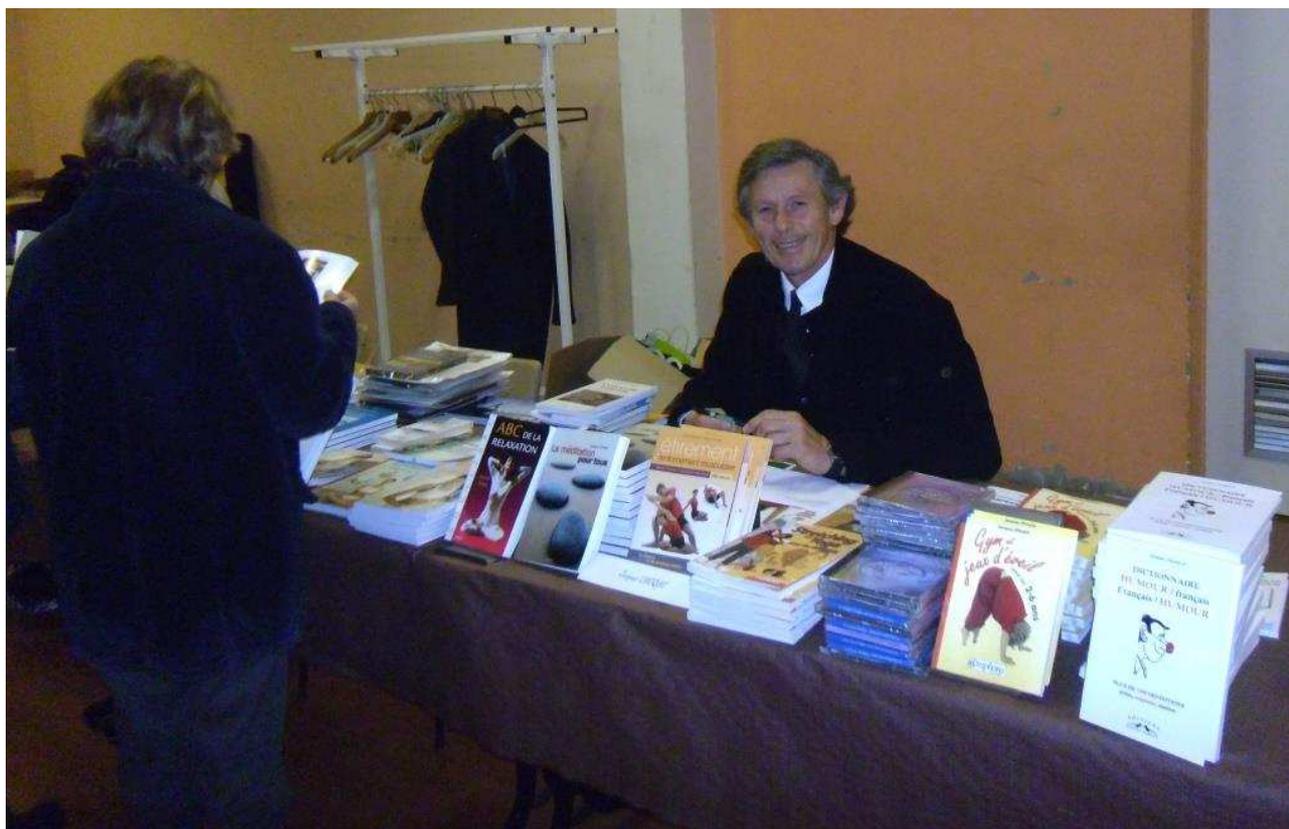
Quelles méthodes d'évaluation simples pour tester son niveau de forme? Une fois ces tests réalisés quels exercices efficaces pour gérer et améliorer son capital santé ?

**Dates non encore programmées**

## LES SALONS DES ECRIVAINS

**En plus des cours réguliers, des stages, des conférences, les guides pratiques permettent d'exposer tranquillement, d'expliquer en prenant le temps les aspects théoriques, les intentions pédagogiques des disciplines enseignées. Ils donnent aussi des indications précises sur chaque exercices, des descriptions minutieuses de postures.**

**Ces moments privilégiés favorisent également des rencontres simples, directes dans la bonne humeur et la convivialité.**



**Signature à Mortain le dimanche 25 novembre 2012 : grâce aux libraires, beaucoup de personnes ont découvert nos activités par une simple lecture.....**

## LA FICHE TECHNIQUE DU MOIS par Jacques C.

### YOGA : posture du chien qui s'étire, museau tourné vers la terre (adho mukta svanasana)



Afin de s'installer le mieux possible dans cette posture, se positionner dans la posture du chat : les bras et les cuisses sont perpendiculaires au sol et parallèles entre eux. La tête est dans le prolongement du tronc, dos plat. Fléchir les orteils puis, à l'aide des mains, pousser les fesses vers l'arrière et vers le haut.

Pendant cette poussée, **LES GENOUX SONT FLECHIS** : cette consigne est capitale car c'est cette flexion des genoux qui va permettre aux pratiquant de travailler en premier le dos.

Les consignes :

- Pousser les fesses vers l'arrière et vers le haut, genoux légèrement fléchis.
- Amener le ventre vers les cuisses et la poitrine vers les genoux, la tête vers le sol tout en poussant sur les paumes, bras tendus écartés de la largeur des épaules.
- C'est seulement une fois ce dos placé que les talons seront poussés **VERS** le sol et non pas forcément sur le sol, l'objectif étant d'étirer les muscles postérieurs des jambes (ischios-jambiers et mollet).
- Afin de faire sentir cet étirement et pour certains pratiquants très contractés il est même possible de proposer une poussée d'un seul talon vers le sol, l'autre jambe restant légèrement pliée, puis d'alterner cet étirement.
- Installé confortablement dans la posture, y rester plusieurs respirations(en fonction de la construction de cours du professeur).

Il est aussi nécessaire bien sur, de penser à tous ces détails quand ces postures sont proposées dans une salutation au soleil.

Comme posture de détente il pourra être proposé la posture de la prière musulmane (ou du « chat qui s'étire »).



Ou la posture de l'enfant (*balasana*), les bras étant placés de chaque côté des cuisses, paumes vers le plafond, épaules détendues vers le sol.

# STAGES ET FORMATIONS

## TECHNIQUES ENERGETIQUES CHINOISES

Le Yang-Sheng (« nourrir la vie » en chinois) est une méthode d'apaisement du corps et de l'esprit.

### Formation Yang-Sheng

La première promotion participant à la formation certifiante en Yang-Sheng organisée par Michèle & Christian Ribert ont suivi le séminaire de la Toussaint de ce premier cycle (2012), en plein cœur de l'Auvergne. Ces 10 pratiquants suivront cette formation en 3 ans animée par M. & C. Ribert (spécialistes en techniques énergétiques) et Michel Aguilar (praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise).

Théorie, pratique et mises en situation était au cœur du premier séminaire : philosophie asiatique et fondement de la médecine chinoise, contexte historique de la méthode, posture et pleine conscience, quiétude et mouvement, etc.

Pour plus d'information sur le Yang-Sheng : <http://yangsheng-dacheng.over-blog.com/>

### Yang-Sheng à Saint Lô



Une vingtaine de personnes pratiquent désormais le Yang-Sheng à St Lô. Le mercredi soir, Mathieu Le Moal (DEJEPS) anime 2 cours pour le Judo Club St Lois : un cours de Yang-Sheng de 19h à 20h et un cours Taïso, plus axés sur la préparation physique.

Le Blog de Pneuma : <http://pneuma.over-blog.com>



## LE TAI CHI CHUAN de Maître Chen Pan Ling

Maître Chen Pan Ling est né dans la province de Henan en 1892. Il débute la pratique par la boxe de l'école Shaolin à l'âge de 7 ans. Il eu par la suite la chance d'étudier les 3 arts martiaux internes principaux (tai chi chuan, xing yi chuan et ba gua zhang) sous la tutelle des plus grands maîtres de l'époque tels que: Yang Shao Hou, Wu Chien Chuan, Ji Zi Xiu, Xu Yu Sheng, Li Cu Ny, Liu Cai Chen, Chen Hai Ting et Dong Lian Ji. Il passera aussi plus d'une année à étudier le tai chi chuan de Chen dans le village de Chen Jia Gou. Ingénieur civil de formation, maître Chen Pan Ling a toujours cherché à appliquer une approche scientifique et structurée à sa pratique et son enseignement des arts martiaux. Ainsi dans les années 1930-40, il sera à la tête d'un comité d'experts chinois qui cherchera à sauvegarder les éléments essentiels des différentes écoles de tai chi chuan. Ce travail donnera éventuellement naissance à la forme de tai chi chuan unifié. Chen Pan Ling déménagera plus tard à Taïwan où il entretiendra des liens avec d'autres grands maîtres des arts internes de l'époque, et leur transmettra sa forme de tai chi chuan unifié.



Maître Chen Pan Ling en posture de xing yi chuan



et en posture de tai chi chuan

Le TAI CHI CHUAN, art martial énergétique, vise autant à la maîtrise des gestes techniques et martiaux qu'à l'harmonisation du corps et de l'esprit et à l'élaboration, au plus profond de nous-mêmes, d'un équilibre subtil entre santé et mieux-être. Issus de la tradition chinoise millénaire, les exercices du Tai Chi Chuan, à l'instar du Qi Gong utilisent toute une gamme de mouvements simples, souples et lents, la respiration rythmée et la concentration de l'esprit.

La formation intensive de l'Institut Yizong propose une variété d'exercices : généraux, thématiques et spécialisés sous forme de modules.

Les principaux étudiés sont :

- Les techniques du Tai Chi Chuan (développement martiale et énergétique)
- L'apprentissage de la forme de 99 mouvements
- Qi Gong pour nourrir l'intérieur.
- Découverte des fondamentaux d'autres Nei Jia Quan, arts martiaux énergétiques du Mont Wudang : Bagua Zhang, Xing yi quan
- Dao Yin Qi Gong pour assouplir les tendons et renforcer les muscles : Les exercices assouplissent et renforcent les tendons, redonnent vigueur et tonus aux muscles. C'est aussi une excellente méthode pour entretenir le système ostéo-articulaire.

### RENSEIGNEMENTS-INSCRIPTION :

INSTITUT YIZONG -APEC- Hervé MARIGLIANO 22, rue des PINSONS 22190 PLERIN

Tel : 06 76 63 51 64 [herve.marigliano@wanadoo.fr](mailto:herve.marigliano@wanadoo.fr)

[www.france-bagua.com](http://www.france-bagua.com)

# Bulletin d'inscription aux Week-end et stages de Yoga à Grimone :

## Saison 2012/2013

**Souhait de participation aux we** : (rayer la mention du we inutile)

- 19/20/21 octobre ou..... 20/21 octobre : « La force intérieure »
- 29/30/31/03/1/04 (Pâques)ou..... 30/31/1/04 : « les âges de la vie »
- 31/05/1/2 juin ou..... 01/02 juin : « Yoga et ayurveda »

Pour les personnes arrivant le vendredi, il serait bien d'arriver entre 19 et 20h. Une séance aura lieu après le dîner. Pour les personnes ne pouvant venir que samedi, si possible arriver à 7h sinon à 10h. Cette formule peut permettre de bénéficier d'un we plus complet en yoga et éviter la fatigue des personnes venant de loin.

### **Bulletin d'inscription :**

- WE du 19/20/21 ou 20/21 : je soussigné.....

Demeurant à.....

Souhaite m'inscrire pour le we d'octobre 1<sup>ère</sup> formule à partir du vendredi : **oui non**

Ou 2<sup>ème</sup> formule à partir du samedi 7h : **oui non** ou 10h : **oui non** et verse 60 euros d'arrhes sachant que le coût total est de 145 euros avec 30 euros en plus pour la 1<sup>ère</sup> formule (repas du soir, et nuitée plus petit déjeuner)

Signature : .....

**Stage d'été à Grimone du dimanche 21 (18h) au dimanche 28 juillet 2013 (14h)** : formule de la semaine complète souhaitée par les participants au stage 2012. Le coût sera de 650 euros avec en plus le surcout de 15 euros pour chambre individuelle. Merci de vous inscrire rapidement (avant fin janvier) pour que je limite le groupe à 12 personnes effectives. Les arrhes seront de 300 euros.

Je souhaite participer à la semaine d'été en yoga à Grimone : **oui non**

**Pour les personnes en difficulté financière, m'en parler en toute humilité. La solidarité ne doit pas être un vain mot. Bien à vous et au plaisir de partager ces temps de yoga en toute simplicité.**

Professeur de yoga, **Jeannot Margier** a exercé le métier d'éducateur spécialisé tant auprès d'adolescents difficiles en rupture qu'avec des enfants lourdement handicapés en hôpital psychiatrique. A la fin de sa carrière professionnelle durant 25 ans auprès d'adultes déficients intellectuels ou mentaux, il a créé une association sportive dont le but est de promouvoir le sport à l'égard de ces personnes pour favoriser leur expression et leur intégration.

Des projets forts comme celui de l'ascension du Mont-Blanc ou celui du désert tunisien ont permis la reconnaissance de ces sportifs et la rencontre avec d'autres clubs sportifs traditionnels... et l'aventure continue. En effet, l'intégration ne se décrète pas, elle se vit au quotidien.

Actuellement, Jeannot, toujours en lien avec cette association, continue à œuvrer dans la pratique du yoga (en plus de cours dits « classiques ») en direction de personnes vieillissantes ou atteintes de pathologies légères, voire même plus conséquentes comme la tétraplégie.

Il a également introduit la pratique du yoga dans deux maisons de retraite avec des séances spécifiques sur chaise ou fauteuil, a commencé un travail écrit sur « vieillir en yoga » déjà paru dans des revues et donne des stages de yoga agréés par le service formation de la Fédération Française de sports adaptés pour le personnel soignant d'institutions telles que : foyers d'hébergement, centres d'aide par le travail, centre hospitaliers spécialisés

En plus de ses cours à Die dans la Drôme, Jeannot anime quatre week-ends par an dont un sur le froid et une retraite en yoga d'une semaine complète avec chants et randonnées dans un petit village du Diois près de chez lui où il vit en harmonie avec la nature depuis 30 ans.

CONTACT : [jeannot.margier@nordnet.fr](mailto:jeannot.margier@nordnet.fr)

## ☉ HISTOIRES et CITATIONS

Proposées par Laurence Gaudin

### Histoire de croyance

Un matin, le Bouddha était en compagnie de ses disciples quand un homme s'approcha.

Dieu existe-t-il ? demanda-t-il. Il existe, répondit le Bouddha.

Après le déjeuner, un autre homme s'approcha. Dieu existe-t-il ? demanda-t-il.

Non, il n'existe pas, répondit le Bouddha.

A la fin de l'après-midi, un troisième homme posa la même question.

Dieu existe-t-il ? C'est à toi de décider, répondit le Bouddha.

Dès que l'homme fut parti, un disciple s'exclama, révolté : Maître, c'est absurde ! Pourquoi donnez-vous des réponses différentes à la même question ?

Parce que ce sont des personnes différentes, chacune parviendra à Dieu par sa propre voie.

Le premier me croira.

Le second fera tout ce qu'il peut pour prouver que j'ai tort.

Le troisième ne croira qu'à ce qu'il choisira lui-même.

### Le thé contre l'épée



Un domestique, dans l'antique Chine, laissa accidentellement tomber une goutte de thé sur le soldat qu'il servait. Confus, il s'excusa, mais le soldat était vexé : "Demain, chien, tu viendras te mesurer à moi. je te donnerai une arme et l'on verra bien si tu es aussi doué avec l'épée qu'avec le thé !"

Le domestique n'avait bien sûr aucune expérience du combat. Il alla donc demander conseil à un ami, le maître Ketaïo. Ce dernier l'observait alors qu'il servait le thé.

Il remarqua le front du domestique, parfaitement lisse, et l'intense concentration qui se dégageait de tous les traits de son visage alors qu'il faisait couler un mince filet de thé dans les bols, sans qu'aucune goutte ne tombe à côté.

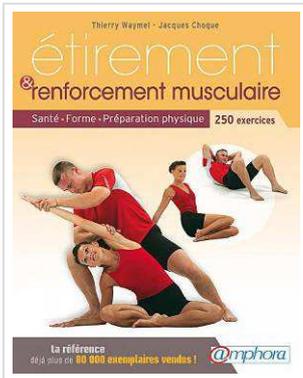
"Demain, lui dit Ketaïo, tu devras tenir ton sabre au dessus de ta tête, comme si tu étais prêt à frapper le soldat. Regarde-le bien en face, avec cette détermination et ce calme que tu atteins lorsque tu me sers le thé."

Le lendemain, au petit matin, le domestique suivit les conseils du maître. Le soldat était prêt à combattre mais il se tint sur ses gardes : il observait le domestique, stable sur ses appuis, serein. Il vissa son regard dans le sien et, après un long moment, le soldat abaissa son arme, s'excusa pour son arrogance et quitta les lieux sans se retourner.

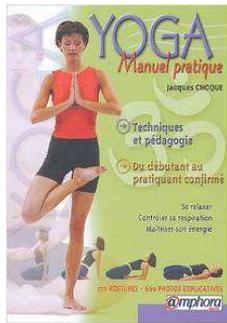
Apprenez donc que le centrage, la détermination, le calme intérieur que vous avez pu apprendre par la méditation, la sophrologie, le yoga...etc, peuvent permettre d'affronter des tempêtes non prévues et parfois compenser un manque de techniques.



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



**Étirement et Renforcement musculaire.**



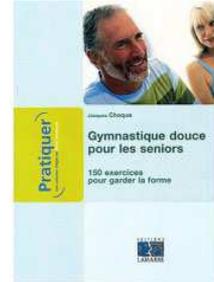
**Yoga manuel Pratique.**



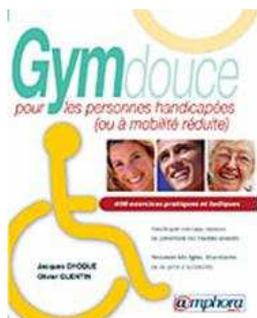
**Tests de forme.**



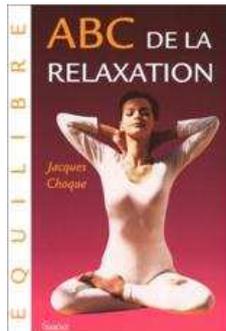
**Gym et yoga pour femmes enceintes**



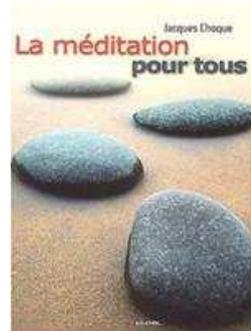
**Gym douce pour les seniors.**



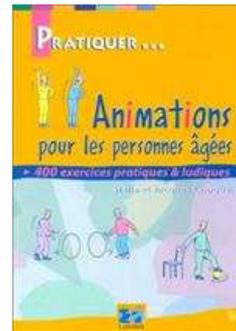
**Gym douce pour les Personnes handicapées**



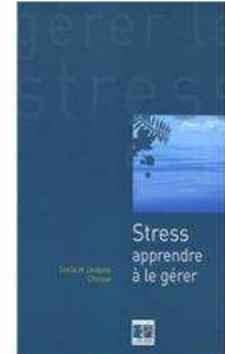
**L'ABC de la relaxation.**



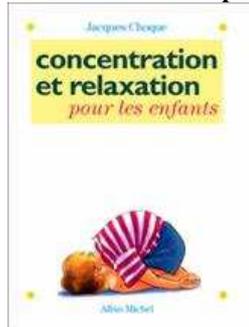
**La méditation pour tous.**



**Animations pour les Personnes âgées.**



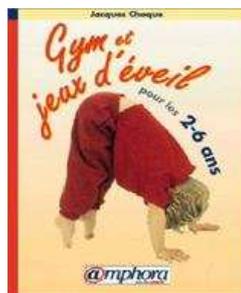
**Stress, apprendre à le gérer.**



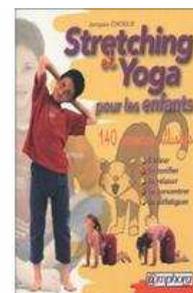
**Relaxation pour Les enfants.**



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



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



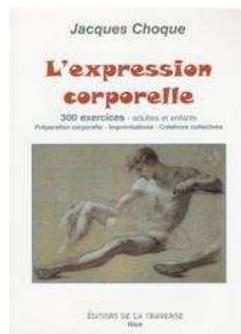
**Stretching et yoga Pour les enfants.**



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



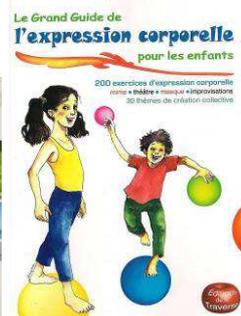
**LE DVD : Gym facile A domicile.**



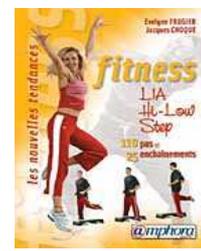
**Expression corporelle pour les adultes.**



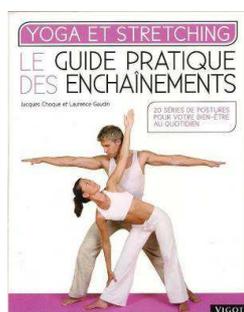
**Bien respirer.**



**Expression corporelle pour les enfants.**



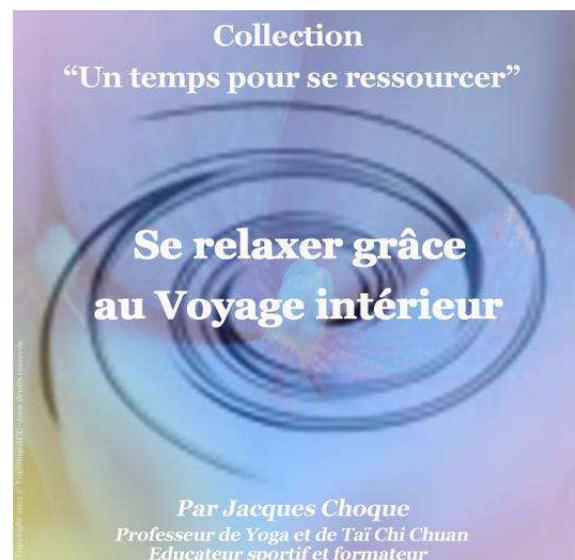
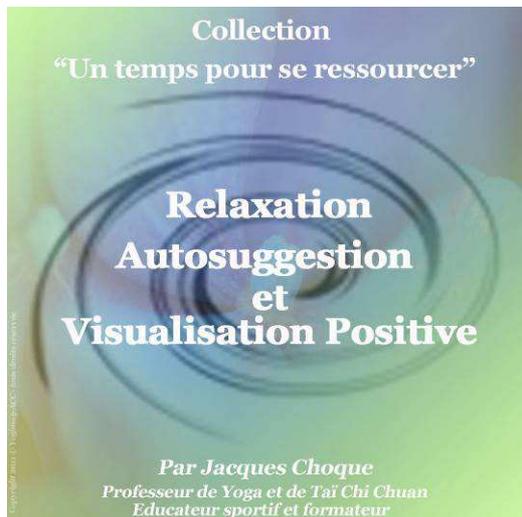
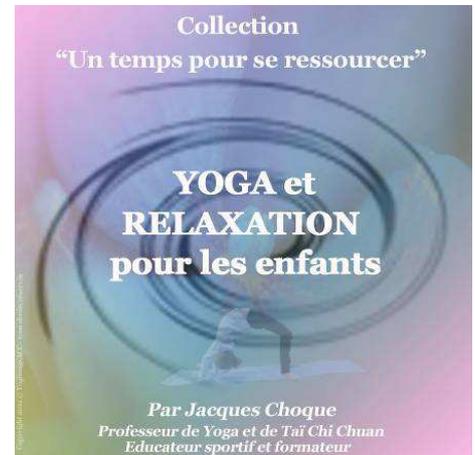
**Le guide du fitness.**



**Dernière publication: "Le guide des enchainements 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 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](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 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€		
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"/> 19€	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€
		Dictionnaire Humour / Français	<input type="checkbox"/> 18€
Gym douce pour les personnes handicapées	<input type="checkbox"/> 22€		

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](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**

**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.**

**Chers Professionnels,**

**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>