



BIEN ÊTRE et NATURE MAG'

BIEN ÊTRE et NATURE MAG' N°9 AVRIL 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 : **AUTOUR DE LA SANTE**
- L'ARTICLE DU MOIS : **QUE SIGNIFIE SE DETENDRE ?**
- THEMES DES CONFERENCES PROPOSEES
- TAI CHI CHUAN : **UN ART ENCORE MECONNU**
- INFOS STAGES, SEJOURS, FORMATIONS, CONFERENCES
- LA FICHE TECHNIQUE : **PETIT ENCHAÎNEMENT POUR LA COLONNE VERTEBRALE**
- 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 »

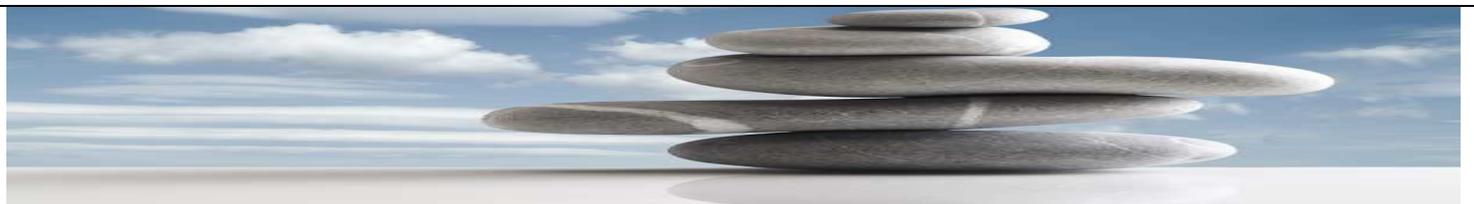
BIEN ÊTRE et NATURE MAGAZINE

E- mail : jacchoque@hotmail.com

Courrier : le Hamel, 50870 Tirepiéd

Tél : 06 14 12 44 45

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





Jacques au Salon du livre d'Avranches, avril 2013.

EDITO : LES GUIDES PRATIQUES

Je souhaiterais dire un grand merci à tous les lecteurs et lectrices qui ont fait la démarche d'acheter un guide pratique. Certes le contenu n'est pas de la « grande » littérature, mais il est utile : et pour qu'il le soit véritablement il doit être écrit dans un style direct, précis et simple afin de pouvoir être compris par le plus grand nombre. Il doit répondre à une demande particulière, à un moment T : cela signifie que l'auteur a anticipé ce besoin d'au moins une voire le plus souvent deux années. Et encore

c'est sans compter le temps de fabrication, de relecture, de réalisation de photographies ou de dessins...Et de la recherche d'un éditeur qui peut prendre à elle seule de longs mois !

Malgré la crise, qui touche aussi le monde de l'édition, il semblerait que le guide pratique se vende encore correctement : qui n'a pas chez soi un guide de recettes de cuisine ou un guide de voyage, un guide conseils sur le jardinage, le bricolage, la santé, la décoration, la retraite l'internet...Et bien sur des guides technico-pratiques s'adressant à des professionnels ou des amateurs souhaitant progresser dans un domaine particulier.

Un grand merci donc à tous ces inconnu(e)s qui nous font l'honneur de choisir nos ouvrages et que nous ne rencontrerons jamais sauf lors de salons du livre. (A ce propos pourquoi ne pas proposer un « salon du guide pratique » ? L'idée est lancée...). Tous ces lecteurs permettent de perpétuer cette longue tradition du guide pratique et offrent de grandes joies : joie de pouvoir partager une passion ; joie supplémentaire quand l'ouvrage est « reconnu » à la fois par le « grand public » et les professionnels.

Comme l'est ce modeste « mag », la réalisation d'un guide pratique est un travail artisanal qui demande beaucoup de temps, de recherche, de sérieux mais sans se prendre au sérieux... ! C'est pourquoi la première page de « Bien-être et Nature Mag » est consacrée à l'humour... Suivra tout naturellement un article consacré à la « Détente » : pourquoi se détendre ? Et surtout comment y parvenir.

Suivront l'article du mois consacré au tai chi chuan et la fiche technique présentant un petit enchaînement bénéfique pour la colonne vertébrale.

Puis une histoire d'âne qui n'est pas bête du tout !

Enfin nous transmettons des informations que nous recevons régulièrement de nos différents correspondants ou amis. N'hésitez pas à nous communiquer des nouvelles qui entrent dans le cadre de ce magazine, qui est, il faut le rappeler, diffusé gratuitement sur la toile.



UN PEU D'HUMOUR Par Jacques C.

A PROPOS DE LA SANTE....

ALCOOLIQUE : *a essayé plusieurs fois de s'en sortir, mais toujours en vin.

*Juif alcoolique, selon ses dernières volontés, il fut mis en bière près du Mur des fermentations.

ARTHRITE : personnellement, en tant que médecin, je serais plutôt favorable à l'arthrite obligatoire à 55 ans.

ASPIRINE : bonbon, qui partant en guerre contre le mal de tête, doit d'abord vivre « cachet » dans l'estomac avant d'être envoyé au front.

BAR : si la cigarette ne te tue pas, de toute façon le bar t'abat.

CHOLESTEROL : qui vit gras verra.

CIGARETTE : il faudrait pouvoir en fabriquer ne contenant ni tabac ni cotine.

CONTAGIEUX : tout n'est pas contagieux. La preuve, quand je dis que j'habite tout près de l'Académie Française, on me répond toujours : « ça se voit pas ! »

DESINTOXICATION : trois verres par jour, un vice, mais pas assez de verres tue.

DOPAGE : vouloir devenir un Dieu du stade en employant des méthodes utilisées pour les veaux.

ENTORSE : son entorse n'est pas très belle. Il aurait quand même pu se fouler un peu plus.

FRACTURE (*fausse*) : le directeur d'un centre de rééducation fonctionnelle vient d'être mis en examen (*radiologique*) pour avoir fait de fausses fractures.

GORGE : j'ai un chat dans ma gorge à cause de matou.

GRAND MERE : je suis contre les grand-mères porteuses. Il ne faut pas laisser les mamies faire.

GRIPPE : je n'aime pas mon médecin. Je crois même que je l'ai pris en grippe.

GROENLAND : dans cette région du Pôle Nord, l'alcool y fait des ravages mais ce sont de tels exquis maux.



☉ L'ARTICLE DU MOIS : Que veut-on dire par « se détendre » ?

Par Laurence Gaudin, Relaxologue, Sophrologue Caycédiennne.



« Détente physique et mentale résultant d'une diminution du tonus musculaire et de la tension nerveuse ».

Se détendre c'est trouver la tranquillité, le calme, le bien être, la confiance en soi, le lâcher prise... C'est être capable d'adapter les tensions corporelles dans un « juste tonus », par rapport à l'effort demandé.

C'est un état qui permet de se sentir tranquille et détendu. Cet état engendre en nous la confiance en soi, car nous savons que nous avons accès à toutes nos ressources, pour faire face au quotidien. Nous sommes à l'écoute de nos émotions, mais nous continuons à prendre les décisions en pleine conscience.

Pourquoi se détendre ?

→ Pour notre bien-être, pour une meilleure relation à nous même, aux autres, et au monde.

→ Pour une meilleure santé. Se détendre permet une meilleure gestion du stress, et des événements de notre quotidien. Les émotions, les préoccupations... ont des répercussions sur le plan physique où ils s'inscrivent sous forme de tensions. La répétition de ces phénomènes vécus peut installer une sensation de fatigue, pouvant aller jusqu'à affecter de façon plus spécifique un organe ou un système (système circulatoire, respiratoire, digestif, immunitaire...)

→ Pour mieux se connaître. Savoir ce qui nous détend, ce qui nous est agréable, nous permet de reproduire à volonté ces moments de bien-être.

→ Diminuer le niveau de tension musculaire.

→ Obtenir une sensation d'apaisement psychologique, tout en maintenant l'esprit en éveil.

→ Se relaxer ne consiste pas à s'avachir dans un fauteuil confortable ou à faire une sieste sous un arbre en été. Il s'agit d'être à la fois dans une attitude passive, sans tensions inutiles, tout en restant attentif ou concentré sur un stimulus déterminé : sensations corporelles, respiration, image mentale, son, objet... c'est le choix du stimulus qui diffère selon la méthode utilisée.

→ A noter que les personnes qui se disent incapable de suivre ce type d'entraînement sont souvent celles qui en tireraient le plus de bénéfices à long terme...

Objectifs de l'entraînement en relaxation pour se détendre :

1) Mieux gérer les réactions émotionnelles.

La capacité à bien se relaxer est une composante essentielle dans l'apprentissage de la régulation des émotions et des impulsions.

Cet apprentissage est utile pour diminuer le trac et autres réactions émotionnelles qui perturbent le déroulement optimal du quotidien. En devenant capable de diminuer la tension psychique et mentale dans une situation stressante, on parvient à mieux adopter une démarche de résolution de problème et l'on est psychologiquement plus efficace.

Une personne ayant correctement suivi un protocole de relaxation devient plus sensible à l'augmentation des tensions corporelles, indice capital pour enclencher une procédure d'autogestion consciente et d'éviter d'être pris dans un orage émotionnel. Elle devient capable de diminuer en quelques secondes le degré de tension, et de se rapprocher ainsi de l'activation physiologique optimale pour le comportement souhaité.

2) Diminuer le niveau de stress général.

L'apprentissage méthodique de la relaxation permet de diminuer l'excès de tension musculaire et de tensions psychique chez les personnes qui sont stressées. Cet apprentissage permet d'adopter un style de vie plus cool, et moins fatigant. Il permet de prévenir une série de troubles somatiques et psychiques. Permet de rester objectif, face aux événements de la vie. « Agir » au lieu de « réagir »....

3) Une Meilleure récupération.

L'apprentissage de la relaxation permet de récupérer rapidement de l'énergie grâce à :

* des séances de relaxation plus ou moins longue (10 à 30 mn)

* « des mini-relaxations » quelques minutes voir quelques secondes réparties à travers la journée.

Il est préférable pour la santé, en cas de surcharge de travail, de faire des pauses « relaxation » à la place de « consommer des substances stimulantes », comme le café par exemple.

Permet de réguler le juste tonus adapté à chaque situation.

4) Faciliter un sommeil récupérateur.

Lorsqu'on a appris à se détendre, on parvient à mieux s'endormir rapidement, et on se rendort plus facilement en cas d'interruption du sommeil. Le sommeil est plus profond et plus récupérateur. Le temps passé à dormir, peut être écourté

5) Développer sa capacité de concentration.

Permet d'apprendre à canaliser le flot incessant des pensées, pour permettre une meilleure concentration

6) Faire l'expérience de la sérénité, la rencontre avec soi-même.

Pendant la séance de relaxation, on se retrouve avec soi-même (proche de son corps et de ses sensations corporelles) pour vivre des expériences agréables, et positives qui vont être des moments particulièrement heureux et revitalisant. Mieux se connaître, c'est développer son capital confiance en soi.

Comment se détendre ?

C'est trouver les outils qui permettent la détente physique et mentale qui résulte d'une diminution du tonus musculaire et de la tension nerveuse.

Parmi les méthodes les plus connues et reconnues, en voici deux. La première est une technique corporelle, la deuxième est une technique mentale. Les deux visent à une détente corporelle et mentale, seule la façon de procéder est différente.

La méthode Jacobson : Edmund Jacobson (né à Chicago 1888/1983) Docteur en médecine, psychiatrie et physiologiste. Jacobson travaille sur le tonus musculaire.

Relaxation progressive : après avoir décidé d'un endroit du corps, on fera reconnaître une tension d'un muscle, puis après on éliminera cette tension, on mémorisera ensuite les sensations de cette tension pour permettre dans le futur de reconnaître toutes les tensions superflues.

Relaxation différentielle : même chose que la relaxation progressive, en ajoutant la conscience de la différence entre les parties du corps relâchées et celle non relâchées. Ex : je contracte et relâche plusieurs fois mon bras droit. Avant de faire la même chose avec mon bras gauche, je prends conscience de la différence de sensation entre mon bras droit et mon bras gauche.

Ces méthodes permettent d'apprendre à reconnaître les sensations de tension, les localiser, puis de s'entraîner à les éliminer et enfin de bien mémoriser ce qu'est un état de relaxation musculaire (= engrammer, en langage de relaxation).

La relaxation différentielle permet d'apprendre à relâcher certains muscles pendant que d'autres maintiennent une activité afin de prendre conscience du minimum de tension musculaire à l'accomplissement d'un geste, donc de faire des économies d'énergie.

La méthode VITTOZ : Roger Vittoz né à Morges en suisse 1863-1925. Docteur en médecine en 1886

Suite à une grave dépression, il met au point sa méthode. Il la présente en 1911

La relaxation psychosensorielle : vise à restaurer le contrôle cérébral par l'harmonisation, avec deux périodes Réceptivité et Emissivité.

La réceptivité : On apprendra au patient à vivre au présent avec le plaisir des sens, le plaisir de ressentir, de vivre son corps en conscience pour lui permettre de prendre conscience de ses actes « sentir l'acte et non le penser « ex : sentir une odeur...etc.... »

L'émissivité : On apprendra au patient à contrôler ses pensées. Par exemple : dessiner un A mentalement et regarder si les pensées « galopent » (est-ce le A de Araignée ?.....)

Puis dans un troisième temps, on mélangera Réceptivité et Emissivité dans la même séance.

5ème Congrès de la FIDHY du 17 au 20 mai à Sévrier (près d'Annecy).



Les 18, 19 et 20 mai 2013, aux Balcons du Lac d'Annecy, à Sévrier, sur le thème de la force intérieure qui est en chacun de nous.

Invités d'honneur:

Dr Mukund Bhole et Swami Veetamohananda

Intervenants :

Marie-Rose Bardy, Swami Brahmattwa, Giorgio Cammarata, Philippe Djoharikian, Michel Doffe, Micheline Flak, Eveline Grieder, Dominique Le Bihan, Martine Le Chenic, Estelle Lefebvres, Edith Lombardi, Véronique Mainguy Bergeot, Rodolphe Milliat, Naren & Sarada, Colette Passot, Eva Ruchpaul, Evelyne Sanier-Torre, Josiane Sarrazin, Martine Texier, Willy Van Lysebeth, Pr Jean-Marie Vigoureux, Koos Zondervan.

Renseignements - inscriptions : FIDHY : 01 42 60 32 10



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 : UN ART ENCORE MECONNU

Par Nicolas Jucha, journaliste spécialiste de la Chine

Kung Fu, Taiji Quan... beaucoup d'occidentaux pensent que les **arts martiaux** chinois se réduisent à deux grandes écoles. Dans les faits et au-delà des noms, c'est une infinité de styles qui cohabitent dans l'Empire du milieu.

Dans beaucoup de pays aujourd'hui, quand on pense aux **arts martiaux** chinois, deux termes reviennent avec insistance : **Kung Fu** et **Taiji Quan** (souvent écrit **Tai Chi Chuan**). Le premier serait globalement ce à quoi s'adonnait **Bruce Lee**, ou encore les acrobaties dont nous gratifient les **moines Shaolin** lors de leurs spectacles. Il serait principalement destiné aux jeunes, plein d'énergie et de vitalité.



*L'expert en Wing Chun (ou Ving Tsun) nommé Wang Zhi Peng (Pékin) s'entraîne avec un mannequin en bois
Photo : Nicolas Jucha*

Pour le second, il ne s'agirait ni plus ni moins d'une gymnastique voire d'une version au ralenti du **Kung Fu**. Et par conséquent, il serait idéal pour les personnes âgées aux articulations douloureuses, pour qui une activité douce est recommandée...

Méconnus par le public occidental

A peine exagérée, cette description montre à quel point, encore aujourd'hui, les arts martiaux chinois sont méconnus et souvent mal compris par ceux qui n'ont pas eu la chance de venir pratiquer en Chine.

Le poids de l'histoire tient sa place (de choix) dans ce phénomène : alors que Japonais et Coréens du sud ont rapidement cherché à diffuser leurs arts en occident, les Chinois ont gardé une certaine animosité de la période coloniale et refusaient généralement d'enseigner à l'ennemi.

Par la suite, la Révolution culturelle de Mao Zedong a pris les arts de combat traditionnels pour cible. Beaucoup de grands maîtres sont partis à l'étranger, et le wushu chinois (terme qui désigne les arts martiaux) a pris une orientation beaucoup plus sportive, thérapeutique et stéréotypée.

Externes et internes, une classification simpliste

Hors de Chine, excepté les experts en la matière, peu ont conscience de la grande richesse des arts martiaux chinois. Il est de coutume de les classer en deux catégories : les arts externes et les arts internes.

Dans la première, il s'agirait des disciplines plus portées sur le développement physique, issues de Shaolin, et donc principalement influencées par le Bouddhisme Chan. Dans la seconde, on mélange souvent pèle mèle les arts portés sur le développement du souffle et de l'énergie interne (Qi), dont l'origine viendrait du Mont Wudang, haut lieu du Taoïsme, qui aurait son influence sur eux.

Et donc souvent, on a tendance à parler de Kung Fu pour les arts externes (école exotérique), et à présenter le Taiji Quan comme le principal art interne (école ésotérique).

Cette vision des arts martiaux chinois est à la fois très réductrice et erronée, en particulier au niveau du vocabulaire adopté.

Le terme Kung Fu (ou Gong Fu) ne désigne pas à l'origine une catégorie d'arts de self défense mais signifie «la maîtrise» dans un domaine. Quand au Taiji Quan, il ne représente pas un, mais toute une famille de boxes issues d'une origine commune.

Pas un mais une multitude de Taiji Quan

La Boxe du Faîte Suprême, selon sa traduction littérale, se compose ainsi de plusieurs disciplines très différentes, dont les trois plus grandes sont les écoles Yang, Chen et Wu.



*Maître Li Enjiu, expert en Taiji Quan style Chen et Boxe de la Mante Religieuse (Jinan)
Photo : Nicolas Jucha*

La première, la plus populaire de toute, a donné au Taiji sa réputation de boxe au ralenti, voire d'art thérapeutique. Pourtant, elle n'est qu'une variante du style d'origine, celui de l'école Chen, alternant mouvement souples et lents avec des enchaînements plus physiques et rapides. Quant à l'école Wu, elle représente une méthode basée, contrairement aux deux premières, sur des mouvements courts très près du corps.

Si l'on y regarde de plus près, ces trois grandes écoles, auxquelles on pourrait ajouter les styles Yao ou encore Sun, ne sont que des termes génériques abritant multitudes de variantes.

Une infinité d'écoles

La même variété existe dans l'ensemble du monde des arts martiaux chinois. Ainsi, parler d'une boxe de Shaolin se révèle particulièrement vague et sans intérêt.

Rien que sur le plan historique, ce sont un grand nombre de styles qui sont nés dans le célèbre temple, dont les plus célèbres sont le Wing Chun, la Boxe de la Mante Religieuse ou encore la Boxe de l'homme ivre et les formes animales.



Exercice de poussée avec les mains (tuishou) à Jinan (Province du Shandong)

Photo : Nicolas Jucha

Avec le temps, elles se sont diffusées dans toute la Chine et confrontées à des styles autochtones souvent créés dans le secret des cercles familiaux ou claniques (dont les sociétés secrètes). Le résultat n'a été autre que de créer encore plus de styles. Ainsi, les arts martiaux chinois ont quelque chose d'infini, de sans limite, peu comparable avec les pays voisins.

Dans l'immensité du territoire chinois, il semble aujourd'hui possible de trouver dans chaque ville ou région un art martial typique, soit totalement original, soit une réinterprétation d'une discipline plus célèbre.

Le regard personnel a également son rôle dans le phénomène, les pratiquants chinois se donnant une très grande liberté pour faire évoluer leurs boxes et créer de nouveaux courants. De nombreuses versions modernes de boxes traditionnelles ont ainsi vu le jour.

L'exemple de la Mante Religieuse

Rien que pour la Boxe de la Mante Religieuse, dont la version archaïque est aujourd'hui appelée la Boxe de la Mante Religieuse de Shaolin, il existe trois grands styles : Sept Étoiles, Fleur de Prunier et Six harmonies. Mais à leurs côtés sont également nées les Boxes de la Mante Ivre, de la Mante aux mains de fouets, de la Mante de la Porte Secrète, de la Mante des Huit Pas ou encore la Longue Boxe de la Mante Religieuse...



*Un mouvement de la Boxe de la Mante Religieuse de la Fleur de Prunier,
par un jeune pratiquant à Jinan
Photo : Nicolas Jucha*

A l'image de ce style, l'un de ceux ayant le mieux gardé son aspect traditionnel, on peut constater que les Boxes chinoises ne sont pas des styles figés, mais plutôt en perpétuelle évolution. Chaque génération voit la naissance d'un nouveau style, plus ou moins différent d'une discipline souche, ou alors de création totalement nouvelle.

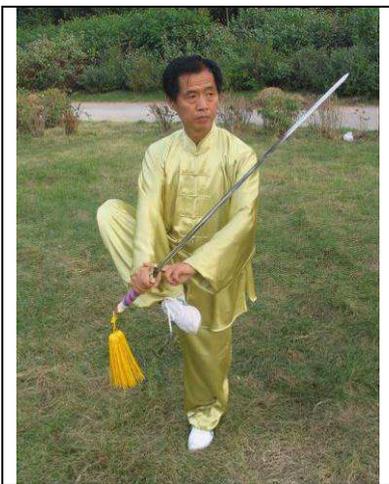
Une classification impossible, mais des principes communs

C'est probablement pour se repérer à travers cette richesse de styles que beaucoup de spécialistes des arts martiaux aiment à subdiviser les enseignements dans les catégories internes ou externes, d'influences taoïste ou bouddhiste...

Dans les faits, cette mise en opposition est également une erreur. Car aujourd'hui, chaque art chinois aborde plus ou moins, avec des proportions différentes, les deux «opposés». Ceux-ci sont d'ailleurs complémentaires, et présentés par les plus grands maîtres chinois comme les deux premières étapes vers la maîtrise en combat et dans la vie.

Le travail externe, le plus physique, ne serait que la base de la pratique. Moins subtile, elle serait parfaite pour l'initiation des jeunes, et le développement d'un corps fort et flexible. Le travail interne, tout en sensation, serait seulement l'étape suivante, celle qui permet de vaincre un ennemi physiquement supérieur.

Et ensuite ? Il y aurait ce que les maîtres appellent le «sans forme», un état où les deux premiers principes sont assimilés, et où l'artiste martial ne s'enferme plus dans le moindre style afin de pouvoir tous les maîtriser.



*Maître Huo Rui Ling, expert en Boxe de la Mante Religieuse
des Sept Etoiles et en Taiji Jian (l'épée du Taiji), à Shenyang
Photo : Nicolas Jucha*

LA FICHE TECHNIQUE DU MOIS par Jacques C.

PETIT ENCHAÎNEMENT POUR LA COLONNE VERTEBRALE



Se redresser en inspirant.



Inclinaison à D en expirant.



Revenir en position 1.



Inclinaison à G en expirant.



Revenir en position 1 en inspirant.



Rotation à G en expirant.



Revenir en position 1 en inspirant.



Rotation à G en expirant.



Revenir en position 1 en inspirant.



Extension de la CV
poumons pleins.



Inclinaison du tronc puis flexion de la CV
En expirant.



Conseils :

- Cet enchaînement peut se réaliser debout
- On peut rester plusieurs respirations dans chaque posture
- Réaliser au moins trois répétitions
- Travailler très lentement
- Garder le bassin fixe

STAGES, FORMATIONS, FESTIVALS

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 Caycède (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



Histoire de sagesse : L'ÂNE ET LA FAMILLE

Il était une fois un couple qui vivait avec un jeune fils et un âne. Le couple décida de travailler, voyager et de voir le monde. Ainsi, ils partirent tous les trois avec leur âne. En passant par le premier village les gens se mirent à dire: « Regardez ce jeune mal-élevé sur le dos de l'âne et ses pauvres parents âgés, qui tirent les rênes » Alors la femme dit à son mari : Ne laissons pas les gens dire du mal de notre enfant. Le mari le descendit et lui-même, monta sur l'âne. A l'arrivée au deuxième village, les gens murmurèrent: " Regardez comment ce misérable; il laisse le gamin et la pauvre femme tirer l'âne, alors qu'il est installé bien confortablement dessus ".

Alors ils décidèrent de transférer la femme sur l'âne, alors que le père et le fils tireront sur ses rênes. En passant par le troisième village les gens chuchotèrent: "Pauvre homme. Après avoir travaillé toute la journée, il doit en plus, transporter sa femme sur son âne! Et le pauvre enfant. À quoi s'attendre avec une telle mère! »

Ils se mirent d'accord et décidèrent de monter tous les trois sur l'âne avant de reprendre leur voyage. En atteignant le village suivant, ils entendirent les villageois dire : « Ils sont bêtes, plus bêtes que l'âne qu'ils conduisent, Ils vont lui briser la colonne vertébrale!"

Enfin, les trois décidèrent de descendre et de marcher à côté de l'âne. Mais en passant par la ville suivante, ils ne prêtèrent pas attention à ce que les gens disaient d'eux en souriant: « Regardez ces trois idiots: à pied, quand ils ont un âne qui pourrait les transporter"

Conclusions de l'âne : il y a encore une alternative non exploitée : me faire porter par la famille, histoire de donner un peu plus de matières aux critiques. Donc, quoi que tu fasses, ceux que tu rencontres te critiqueront presque « toujours », ils trouveront toujours à dire et diront du mal de toi... et il te sera difficile de trouver quelqu'un qui soit comme moi pleinement satisfait de ton attitude, de ta façon de voir les choses. Quoi que tu fasses ! Une bonne raison de vivre comme tu le souhaites, en faisant ce que te dicte ton cœur. N'écoute pas ce que les autres disent de ce que tu es, et fais un tri pertinent dans ce que les autres disent de ce que tu fais.

Paroles de sagesse :

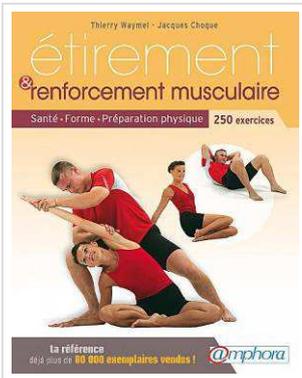
Ce que vous avez hérité de vos ancêtres, il faut le mériter par vous-même, autrement ce ne sera jamais à vous.
Goethe

Votre corps est la harpe de votre âme, et c'est à vous d'en tirer des sons confus ou de la douce musique. Khalil Gibran

On n'enseigne pas ce que l'on sait, on n'enseigne pas ce que l'on veut, on enseigne ce que l'on est ! Jean Jaurès



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



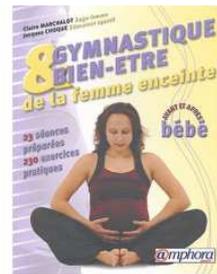
Étirement et Renforcement musculaire.



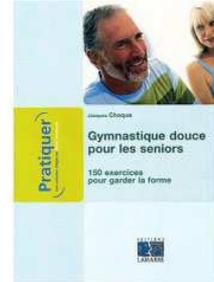
Yoga manuel Pratique.



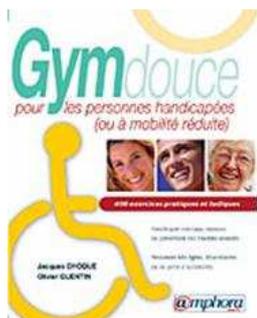
Tests de forme.



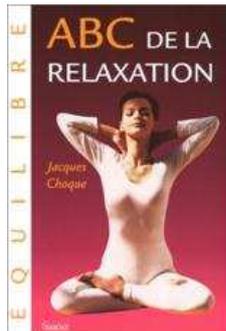
Gym et yoga pour femmes enceintes



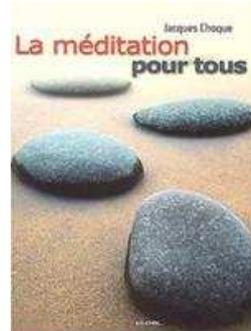
Gym douce pour les seniors.



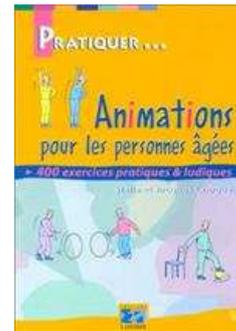
Gym douce pour les Personnes handicapées



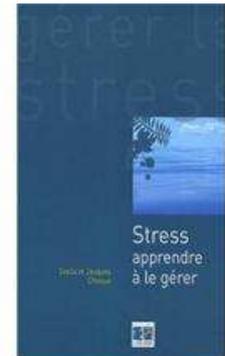
L'ABC de la relaxation.



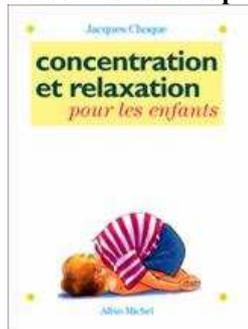
La méditation pour tous.



Animations pour les Personnes âgées.



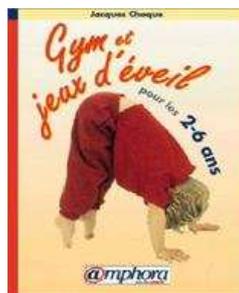
Stress, apprendre à le gérer.



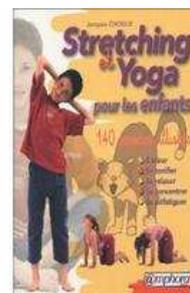
Relaxation pour Les enfants.



Massages pour les Bébés et les enfants.



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



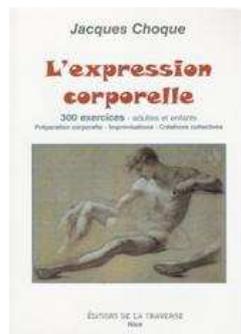
Stretching et yoga Pour les enfants.



Expression corporelle Pour les enfants. 300 exercices.



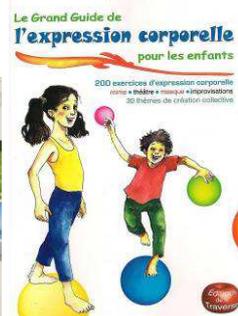
LE DVD : Gym facile A domicile.



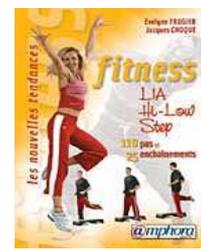
Expression corporelle pour les adultes.



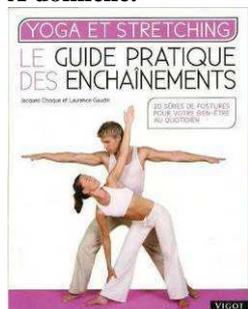
Bien respirer.



Expression corporelle pour les enfants.



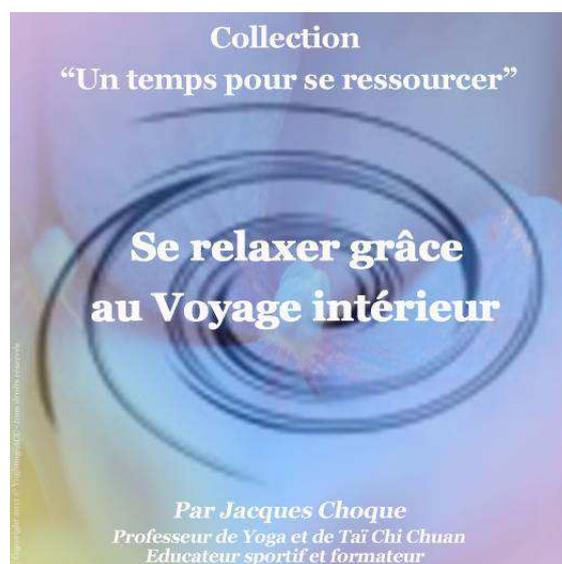
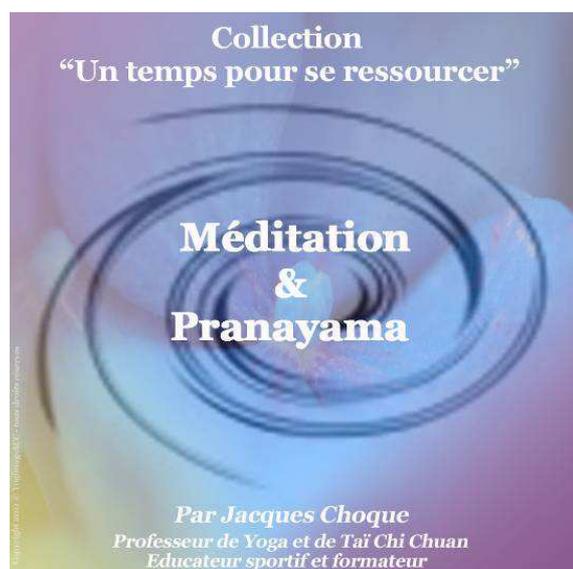
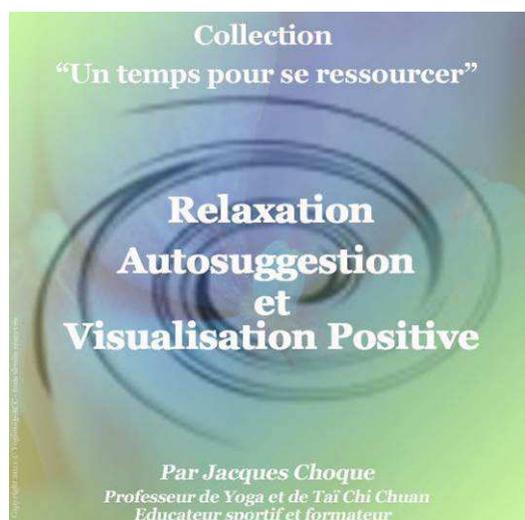
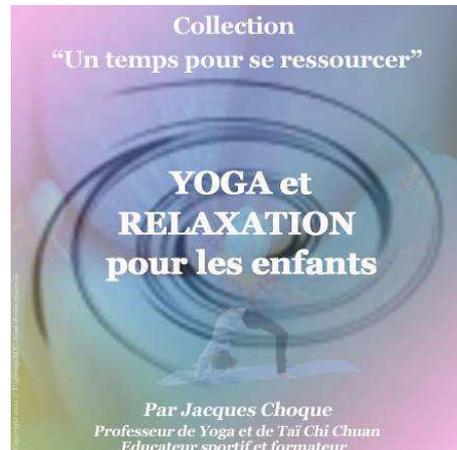
Le guide du fitness.



Dernière publication: "Le guide des 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 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€		
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

Pour tous renseignements complémentaires : 06 14 12 44 45

NomPrénom :.....

Adresse :

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

E-mail :

Tél :

Les prix :

Chaque CD : 14,90 euros

Excepté le CD « Sophrologie pour tous » qui contient 2 CD : 19,90 euros

Veillez m'envoyer (cochez la case) :

Nombre d'exemplaires

AUTOSUGGESTION et VISUALISATION POSITIVE 14,90€ X=

SE RELAXER grâce AU VOYAGE INTERIEUR 14,90€ X=

YOGA et RELAXATION pour les ENFANTS 14,90€ X=

SE RELAXER grâce à la RESPIRATION 14,90€ X=

MEDITATION ET PRANAYAMA 14,90€ X=

RELAXATION à la CARTE 14,90€ X=

SOPHROLOGIE pour TOUS 19,90€ X=

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

—► FRAIS DE PORT et D'EMBALLAGE GRATUITS POUR L'ACHAT DE 4 CD OU PLUS.=0

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

Je demande une facture à l'ordre de :

LES 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

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

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

EDITIONS AMPHORA
www.ed-amphora.fr

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

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

EDITIONS VIGOT
vigotmaloine.fr

DOC' EDITIONS

Doc Domicile
REVUE PRATIQUE AIDE ET SOINS À LA PERSONNE DÉPENDANTE

Livres, revues et hors séries

www.docdomicile.fr

DOC'AMP
La revue pratique des Aides Médico Psychologiques

www.doc-amp.fr

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

www.doc-alzheimer.fr

Doc'ANIMATION
en gérontologie

www.docanimation.fr

LES LIENS:

YOGA : - A RENNES: <http://www.yogarenn.es.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: hervemarigliano@wanadoo.fr

- A PARIS: ECOLE JAMES KOU www.ecole-jk.fr/
YVES BLANC <http://taichi.chuan.free.fr/>
MICHEL DOUILLER <http://www.taijirivegauche.fr>