



BIEN ÊTRE et NATURE MAG'

BIEN ÊTRE et NATURE MAG' N°8 MARS 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 : A PROPOS DE L'ENSEIGNEMENT, de L'EDUCATION.
- L'ARTICLE DU MOIS : LES EFFETS D'UNE RESPIRATION CORRECTE
- PROGRAMMATION DES CONFERENCES
- DEBUT DE LA CONFERENCE : LA GESTION DU STRESS
- INFOS STAGES, SEJOURS, FORMATIONS, CONFERENCES
- LA FICHE TECHNIQUE : LE CORBEAU (yoga)
- 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 le site : « jacques choque voila.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 2000 contacts). Si vous ne souhaitez plus recevoir ce magazine, merci de nous le faire savoir en nous envoyant un message.



EDITO : FESTIVALS, SALONS et autres manifestations.



Par J.Choque

Si les beaux jours tardent à venir, heureusement les festivals et les salons nous apportent une forme d'ensoleillement. Ils nous montrent que l'enthousiasme des créateurs est toujours intact ; la volonté des organisateurs est toujours aussi forte ; la disponibilité des bénévoles toujours aussi utile.

Ces manifestations sont aussi la preuve de la diversité : diversité des courants dans une même discipline (voir les festivals de yoga), diversité des auteurs autour d'une même thématique (voir le salon du livre à Avranches).

Dans la grisaille environnante d'autres manifestations peuvent nous réjouir : malgré les difficultés financières de beaucoup de personnes la formation continue tient une place importante dans le parcours de vie de bon nombre d'éducateurs, d'animateurs, d'enseignants d'activités corporelles. Il s'agit aussi pour eux de rester sur « le marché » ! Mais peu importe la motivation : la formation tant technique que pédagogique permet à la fois de s'enrichir de nouvelles pratiques, de nouveaux exercices et de se mettre en situation « d'apprenant ». On s'aperçoit alors combien la pédagogie est importante dans la transmission d'une discipline et que la maîtrise d'un contenu technique n'est pas suffisant quand on ambitionne le statut « d'encadrant ».

En prolongement de cette réflexion vient tout naturellement la question des diplômes, maintes fois abordée dans la transmission de certaines disciplines, comme par exemple pour le yoga. A l'heure actuelle aucun diplôme n'est exigé pour ouvrir un club, proposé des séances au sein d'une association, d'un établissement privé ou en profession libérale. Bien sûr des diplômes, des attestations de stages, des certifications sont délivrés par différentes écoles, « reconnues » ou non par des fédérations ; mais il n'y a pas de caractère d'obligation. Beaucoup de personnes font des efforts pour suivre une formation sérieuse mais bien d'autres, n'ayant pas une conscience professionnelle très aigüe, utilisent à la fois le mot et le contenu sans état d'âme ! Ce problème n'est ni nouveau, ni simple à résoudre du fait même de la multitude de point de vue concernant le yoga....En revanche il serait beaucoup plus intéressant et efficace de se pencher sur le statut : à partir du moment où une personne souhaite obtenir le statut d'animateur, de moniteur, d'instructeur, d'entraîneur ou de professeur, il lui faudrait automatiquement un minimum de formation pédagogique sanctionnée par un diplôme reconnu par tous. Cela existe déjà dans certaines filières mais bizarrement l'enseignement du yoga échappe à ce minimum d'exigence...Etat de fait très dommageable pour tous les professionnels qui ont fait l'effort de suivre des années d'étude....

Mais l'enseignement peut se faire aussi grâce à de nombreux supports. La conférence en est un : en un laps de temps très court (1h, 1h30) les auditeurs ont la possibilité d'être éclairés sur un sujet très pointu. A eux ensuite de poursuivre leurs investigations, leurs recherches. La conférence est aussi un formidable outil de communication qui permet des échanges très fructueux entre le public et le conférencier. Chaque mois le sommaire d'une conférence sera proposé ainsi qu'un résumé.

Enfin qui dit enseignement dit consignes. Les fiches techniques essaient d'en donner des simples, qui soient à la fois claires et précises.

Le tout avec beaucoup de distance, de recul. Et quoi de plus efficace que l'humour qui permet d'avoir à la fois un pied dedans et un autre dehors ? L'humour qui offre la possibilité de parler de choses sérieuses sans se prendre au sérieux !



UN PEU D'HUMOUR Par Jacques C.

A PROPOS DE L'ENSEIGNEMENT, DE L'EDUCATION....

CONFERENCIER : un mauvais conférencier fait régresser les personnes de l'auditoire de l'homo sapiens à l'homo ça pionce.

EDUCATION : pour tirer les élèves vers le haut, il n'y a rien de mieux que les cheveux.

INITIATIVE : j'aurais bien aimé prendre une initiative mais personne ne m'en a donné l'ordre.

CAPACITE : ce n'est pas parce qu'une autruche avale une montre qu'elle est capable de donner l'heure.

PROF DE SPORT: son credo pédagogique ? Faire transpirer ses élèves sans les faire suer !

PROVERBE : « donne un poisson à un homme, tu le nourris pour un jour.

Apprends-lui à pêcher, tu le nourris pour la vie ». (Version orientale).

« Donne un poisson à une personne, tu la nourris pour un jour.

Apprends-lui à pêcher, elle te fichera la paix et tu en seras débarrassé pour la vie ! » (Version occidentale).

YOGA : à 70 ans il pratique en corps très bien le yogaga.

ARTS MARTIAUX : pour lutter contre sa peur de rencontrer des gens, il s'est mis au foule contact.

ASSIDUITE : un jeune professeur de géographie (à peine vingt berges) a eu la surprise de voir sortir une rivière de son lit pour suivre son cours. Une « histoire d'eau » qui a fait jaser tout le collège.

CITATIONS : je vous préviens : mes citations et maximes sont à lire aphorismes et périls.

Citations extraites du « Dictionnaire Français / Humour – Humour / Français », Editions Corlet.



LES EFFETS D'UNE RESPIRATION CORRECTE

- une bonne oxygénation favorise la vie cellulaire (meilleure diffusion),
- développement de la structure de la cage thoracique ; action sur le diaphragme qui masse la région abdominale, facilitant le transit intestinal,
- diminution du temps de récupération,
- amélioration de la circulation sanguine,
- action positive sur les émotions, lutte contre le stress, contrôle de soi, sang-froid,
- transformation de la vie de relation (favorise la socialisation),
- aide aux mécanismes et au développement de la mémoire,
- amélioration de la qualité du sommeil et lutte contre l'insomnie,
- meilleure adaptation de l'organisme à l'exercice, aux efforts, à certaines situations,
- lutte contre l'insuffisance respiratoire, point commun de nombreuses maladies,
- diminution du nombre de pulsations cardiaques pour un même débit sanguin impliquant une moindre fatigue pour le cœur,
- apprentissage de l'économie d'énergie, du geste juste et possibilité de se relaxer,
- action sur l'énergie, sur la santé du corps « pranique »,
- développement de l'attention, de la concentration tout en favorisant la disponibilité,
- possibilité de ralentir les « tourbillons » du mental,
- facilitation de l'intériorisation et pour les personnes qui le souhaitent, de l'état de méditation,
- prise de conscience vécue intérieurement (et non intellectualisée) de ce qu'est une véritable vie saine et équilibrée (intérêt accru pour les activités de plein air, suppression du tabac...).

Afin de favoriser la respiration il existe de nombreuses postures. En voici une, qui de plus prépare bien le pratiquant à la méditation.

Dos étiré = respiration favorisée

L'étirement du dos (en poussant le sommet du crâne vers le ciel) entraîne automatiquement une ouverture de la cage thoracique, un placement correct du diaphragme ainsi qu'un dégagement des épaules vers l'arrière. Ainsi la respiration complète, ample, est-elle favorisée.





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 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.

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'ouvrages 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 puisque la respiration est associée à nos émotions et influence toutes nos fonctions vitales.

CONFERENCE SUR LA GESTION DU STRESS (Introduction)

« Si tu veux que ton sillon soit droit et profond,
accroche une étoile à ta charrue » .Proverbe berbère

Définition et mécanisme du stress

Le stress est indispensable à la vie, il en est le moteur. Il a permis à l'homme, au cours des siècles, de s'adapter à des conditions d'existence parfois effroyables. A ce titre, il peut être considéré comme un facteur positif. Mais en cas de sollicitations répétées ou d'agressions inattendues dépassant les capacités d'adaptation de l'individu, le stress devient dangereux pour son équilibre psychique et biologique.

Le stress peut donc se définir comme étant la combinaison d'une situation et de la réaction de l'individu face à cette situation ; cette réaction étant conditionnée par la perception qu'en a l'individu (différente pour chacun puisque cette perception se construit par l'éducation, la qualité de la formation initiale et continue, l'expérience, l'environnement familial, culturel, politique...)

L'adaptation psychologique

Si l'expression "gestion du stress" est communément utilisée en France, sa définition ne se retrouve pas dans les principaux ouvrages traitant du stress. C'est en effet la notion d'adaptation qui est abordée par les spécialistes. La survenue de facteurs de stress déclenche chez l'individu exposé des processus psychologiques: l'adaptation ou la mise en place de mécanismes de défense. Le but poursuivi étant, inconsciemment ou non, de se protéger et de maintenir son équilibre psychique: ces processus adaptatifs s'acquièrent par l'apprentissage, grâce aux mécanismes mentaux qui permettent à la personne de se défendre, de s'épanouir, de résoudre des conflits, d'apaiser des tensions.

Une réponse inadaptée peut aboutir à une situation de crise, c'est-à-dire à un déséquilibre de l'homéostasie (tendance de l'organisme à maintenir des valeurs ne s'écartant pas de la normale) entraînant:

- une augmentation du sentiment de stress;
- une incapacité de fonctionner d'une façon normale et organisée;
- des signes indiquant des émotions désagréables.

La conséquence de cette inadaptation sera le maintien de la personne dans un état de tension ne lui permettant pas d'être disponible pour autrui, puisque toute son énergie sera mobilisée pour essayer de maintenir son propre équilibre.

“Le mauvais stress l'emporte souvent sur le bon. Une émotion violente, une nouvelle atroce... peuvent nous faire perdre le contrôle de nous-mêmes, nous faire commettre des gestes inconsidérés. Une stimulation psychique violente peut se traduire par: un état d'agitation, d'excitation, ou au contraire d'abattement, de prostration. Les contrariétés quotidiennes, les frustrations sournoises, les petits stress qui n'ont l'air de rien mais empoisonnent la vie professionnelle, sont plus dangereux que bien des coups du sort.

De nombreux chercheurs ont étudié les atteintes que le stress pouvait produire sur l'être humain. Parmi ceux-ci, Hans Selye peut être considéré comme le précurseur en matière d'approche scientifique du problème.

Les recherches de Hans Selye

Pour ce médecin, le stress n'est pas l'équivalent de la tension nerveuse, ni le résultat d'une lésion. Et surtout, il n'est pas à éviter à tout prix. “Le stress va de pair avec l'expression de toutes nos impulsions intérieures. Il résulte de toute demande qui s'exerce sur une partie de l'organisme. En fait, l'absence de stress, c'est la mort”, déclare-t-il en 1975.

Dès 1925, alors qu'il étudie la médecine à l'université de Prague, il a l'intuition de ce qu'il appellera par la suite le stress ou le syndrome général d'adaptation (SGA). Mais ce n'est que dix ans plus tard, en essayant de découvrir une nouvelle hormone dans les extraits d'ovaires de vaches, qu'il transforme son intuition, vague notion spéculative, en une élaboration rigoureuse et systématique du concept de stress.

En 1956, il publie « Le Stress de la vie » dans lequel il donne une vue d'ensemble non seulement de ses découvertes de laboratoire, mais aussi de ses réflexions concernant la relation étroite entre le stress et la maladie, et entre le stress et les événements de la vie quotidienne. Le stress y est présenté comme étant la combinaison d'une agression sur un organisme vivant et de la réaction de celui-ci à cette agression. Chez tout être vivant, il exprime, en situation dans un milieu donné, à la fois la pression de l'environnement (les contraintes) et la réaction de l'être à cette pression. L'organisme donne alors une réponse, qui varie en fonction de l'intensité et de la nature du facteur stressant mais aussi en fonction de la nature de l'individu, un stress identique pouvant être pour l'un cause de maladie, pour l'autre expérience vivifiante. Or, c'est grâce au syndrome général d'adaptation (SGA) que les divers organes internes, spécialement les glandes endocrines et le système nerveux, aident l'individu à s'adapter aux modifications constantes qui se produisent aussi bien à

l'intérieur qu'à l'extérieur du corps. Ce SGA évoluant selon trois phases successives: alarme, résistance, épuisement.

La phase d'alarme

Elle se caractérise par une manifestation de symptômes différents selon le tempérament de chacun, l'effet de surprise et l'éducation reçue qui aura favorisé ou non l'habitude de gérer avec plus ou moins de maîtrise un événement: face à un danger, une menace, l'organisme répond aussitôt par une mise en alerte. Cet état d'alerte prépare l'organisme à réagir à l'image d'une nation préparant ses troupes pour répondre à l'agression d'une armée ennemie.

Le stade de la résistance

Le corps mobilise toute son énergie. Les troupes sont prêtes, bien organisées pour une défense efficace. L'équilibre peut être maintenu grâce à la mise en route des mécanismes d'autorégulation. Tant que persiste l'agression, l'organisme est stimulé et résiste grâce à diverses modifications sanguines, hormonales et à une production d'adrénaline.

Mais si cette phase se prolonge, il en va de même pour l'organisme que pour une nation mobilisée en permanence dont l'économie s'épuise à entretenir une armée trop nombreuse: le pays finit par se ruiner, même sans guerre. Pendant cette phase, l'organisme ne peut répondre en même temps, d'une façon efficace à plusieurs stress. Si donc ces derniers s'accumulent, il se fatigue très vite, n'ayant pas le temps de "recharger ses accus". Apparaissent alors tous les maux dont souffrent la plupart de nos contemporains: digestion difficile, maux de tête, insomnie, sensation d'oppression, boule dans la gorge, bouche sèche, estomac noué, transpiration abondante, muscles tendus.

La phase d'épuisement

L'individu, de plus en plus fragile, laisse la porte ouverte à de nombreuses maladies dites psychosomatiques: ulcères gastriques, tachycardie, spasmophilie, pour ne citer que les plus connues sans compter les troubles psychologiques plus ou moins graves. Puis vient le moment où tout s'effondre; l'individu "craque", n'ayant plus de forces ni psychologiques ni biologiques pour faire face. C'est la phase d'épuisement, la phase d'usure; toutes les réserves sont consommées.

Cependant le stress n'évolue que très rarement vers cette phase, car ce qui est vécu quotidiennement est plutôt une répétition, une succession de phases d'alarme et de petites phases de résistance bien localisées qui induisent ce que le professeur Selye appellera le syndrome local d'adaptation.

Savoir repérer les signes de l'usure professionnelle afin d'y remédier avant que ne s'installe l'état de « **Burn out** », apparaît donc primordial.

La notion de « **Burn out** » a fait son apparition dans les années 70 aux Etats-Unis. La métaphore utilisée : une bougie qui se consume entièrement, est évocatrice du phénomène responsable de l'usure professionnelle.

En effet, il s'agit bien pour la personne qui en est victime, d'un phénomène de perte progressive de son élan vital qui entraîne une difficulté croissante à faire face à ses obligations professionnelles! La prise de conscience de ses difficultés, par lui-même ou à travers le comportement de ses collègues, les réflexions de ses supérieurs hiérarchiques, ne fait qu'aggraver son désarroi et le place en situation de stress, qui augmente le phénomène de « **Burn out** ».

. Ce n'est pas le stress qui va devenir responsable de l'usure professionnelle, mais la façon dont la personne va être capable de développer des stratégies d'adaptation et surtout la façon dont il va percevoir la situation.



LA FICHE TECHNIQUE DU MOIS par Jacques C.

Kakasana : posture du corbeau

Cette posture est aussi quelques fois « bakasana », la posture de la grue.

Comment s'installer dans la posture ?



Genoux fléchis, paumes et pieds
Sur le sol. *



Coudes fléchis, amener les genoux
au-dessus des coudes, bras fléchis.



Se pencher doucement vers l'avant,
sans chercher à décoller les orteils.
C'est la translation du corps vers
l'avant et le regard porté au loin (et
non vers le sol) qui vont entrainer
le décollement des orteils du sol et
permettre cet posture d'équilibre.



Joindre les orteils et rester plusieurs
respirations dans la posture.



Possibilité d'enchaîner avec une approche de la posture
sur la tête.

Les objectifs :

- **Concentration**
- **Tonification et souplesse des poignets**
- **Equilibre**
- **Confiance en soi**

Les enfants apprécient particulièrement ce jeu postural.

*Certains pratiquants préfèrent commencer debout.

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 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

L'ESPRIT « YOGA » S'EMPARE DE VAL D'ISERE

5,6 et 7 AVRIL



Val d'Isère fait vibrer la montagne autrement autour du yoga, de la danse, de la musique et de la glisse en organisant le premier FESTIVAL DE YOGA de montagne. Une première en France !

Né de la passion de Charlotte de Saint Jean pour le yoga et pour Val d'Isère où cette anglaise est installée depuis près de quinze ans, le premier FESTIVAL DE YOGA DE VAL D'ISERE ouvrira ses portes du 5 au 7 avril prochains.

Charlotte, fondatrice par ailleurs de Yoga chez Moi, s'est largement inspirée de concepts existants aux Etats Unis qui allient en parfaite harmonie les deux disciplines ski et yoga.

Le bois et les pierres typiques du Centre des Congrès de Val d'Isère se teinteront des couleurs de l'Inde pour devenir « the place to be » des « yogis » et « yoginis », pratiquants amateurs ou confirmés.

Bénéficiant du soutien de l'Office de Tourisme de Val d'Isère, ce festival inédit s'adresse à large public et à toute personne à l'esprit ouvert, désireuse de se dépayser dans un objectif de « mieux-être » dans un cadre privilégié.

Tous les styles de yoga seront représentés lors de ce festival sous la houlette de professeurs venus des quatre coins du monde qui amèneront chacun leur expérience de pratique et d'enseignement avec une approche personnelle et unique.

Un programme complet réparti sur 3 jours au sein du Palais des Congrès qui privilégie les échanges :

24 cours et ateliers de yoga un concert de musique indienne. Un marché proposant des produits liés au yoga et au bien-être
Un Café bio, véritable lieu de rencontres et de partage

Ces trois jours de bien-être au pied des pistes sont proposés au tarif de 195€les trois jours, 95€la journée du samedi ou 35€par séance avec un cadeau offert à chaque participant.

Pour plus d'information veuillez contacter : festival@yogachezmoi.com

<http://www.valdisere.com> <http://www.yogachezmoi.com> <http://www.yogachezmoi.com/a-voir/yoga-festival>

facebook : <http://www.facebook.com/YogaFestivalValdIsere?ref=hl>

Contact Presse Isabelle Le Fur Bureau de Presse Pascale Venot 6 rue Paul Baudry 75008 Paris LD 01 53 53 97 27

Mobile 06 80 28 80 6

COUPE DE BRETAGNE DE WUSHU



Halle des sports de Penhars 29000 - QUIMPER Horaires de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30



Halle des sports de Penhars, Rue de Kerlan vian, 29000 **Quimper**

Compétition régionale d'arts martiaux de chine (kung-fu et tai chi chuan).

Les arts martiaux chinois, qui puisent leurs racines dans la plus pure tradition de la Chine ancestrale, font leur show à l'occasion de cette rencontre des clubs venus des quatre coins de la région (Ille et Vilaine, Côtes d'Armor, Morbihan et Finistère).

Plus d'une centaine de compétiteurs s'affronteront tant sur le plan technique (exécution de Tao Lu à mains nues ou avec armes courtes/longues) qu'en combat (boxe chinoise pied-poing avec saisies et projections ; semi-contact et plein contact).

L'Association Franco Chinoise de Quimper Cornouaille présentera également ses activités (calligraphie, cuisine chinoise, peinture chinoise etc.).

L'entrée est libre pour le public de 9h30 à 18h – dimanche 28 avril 2013, Halle des sports de Penhars.

Salon du Livre - le 13 avril 2013 A AVRANCHES



Lieu : Salle polyvalente Victor Hugo

Cette année, le Salon du livre accueillera auteurs et visiteurs autour du thème du sport.

Samedi 13 avril 2013

Salle polyvalente Victor Hugo



Je serai à ce salon en tant qu'auteur de guides pratiques mais aussi en tant qu'auteur régional (livres historiques sur Granville-Chausey ; sur Carolles et sur Saint Pair sur mer). J'aurai le plaisir de présenter également mon « Dictionnaire Français / Humour – Humour / Français » paru en 2012 aux Editions Corlet.

Les plumes dans le vent



Un jour, un homme se mit à critiquer et se plaindre du sage du village. Bien plus tard, lorsqu'il commença à mieux connaître le sage, il prit conscience de son erreur et se rendit auprès de lui pour lui demander pardon, affirmant être prêt à tout faire pour s'amender.

Le sage n'exigea de sa part qu'une chose : « Prend ton oreiller, sors dans ton jardin, déchire-le et laisse le vent disperser les plumes. » Ne cherchant pas à comprendre, bien que l'idée lui semblait étrange, l'homme s'exécuta puis revint auprès du sage.

« Suis-je pardonné à présent? », lui demanda-t-il.

« Pas encore. J'aimerais que tu ailles maintenant ramasser toutes les plumes », lui répondit le sage.

« Mais c'est impossible ! Le vent les a toutes dispersées ! », Rétorqua l'homme en panique.

« Eh bien, il est aussi difficile de réparer les torts que tu as causés par tes paroles que de récupérer les plumes. Tes paroles ont, elles aussi fait leur chemin... »

Les pensées :

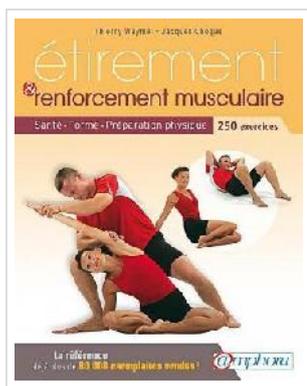
Celui à qui la souffrance est épargnée doit se sentir appelé à soulager celle des autres. Albert Schweitzer

Ecoutez la forêt qui pousse plutôt que l'arbre qui tombe. Friedrich Hegel

Si l'on m'annonçait que la fin du monde est pour demain, je planterais quand même un pommier. Martin Luther King



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



Étirement et Renforcement musculaire.



Yoga manuel Pratique.



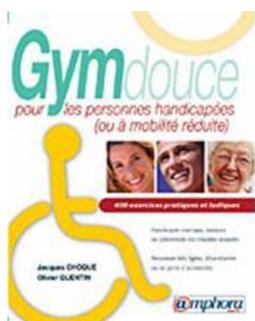
Tests de forme.



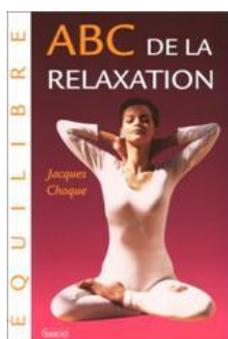
Gym et yoga pour femmes enceintes



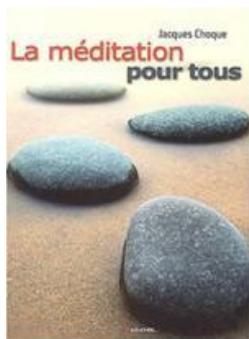
Gym douce pour les seniors.



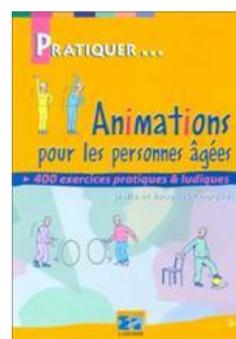
Gym douce pour les Personnes handicapées



L'ABC de la relaxation.



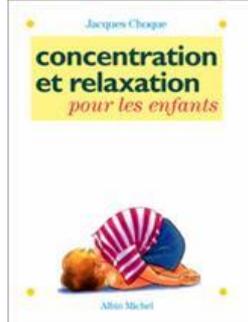
La méditation pour tous.



Animations pour les Personnes âgées.



Stress, apprendre à le gérer.



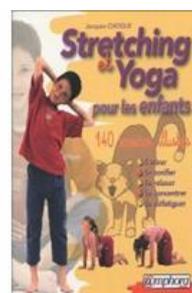
Relaxation pour Les enfants.



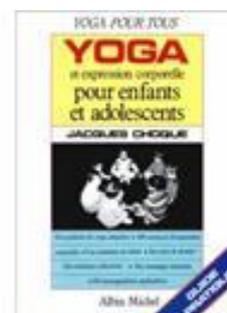
Massages pour les Bébés et les enfants.



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



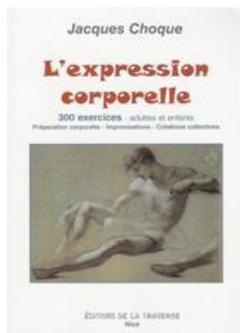
Stretching et yoga Pour les enfants.



Expression corporelle Pour les enfants. 300 exercices.



LE DVD : Gym facile A domicile.



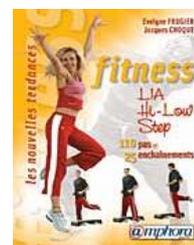
Expression corporelle pour les adultes.



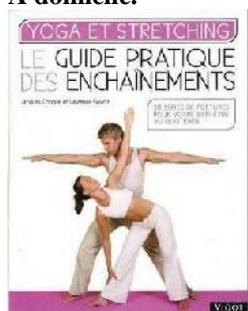
Bien respirer.



Expression corporelle pour les enfants.



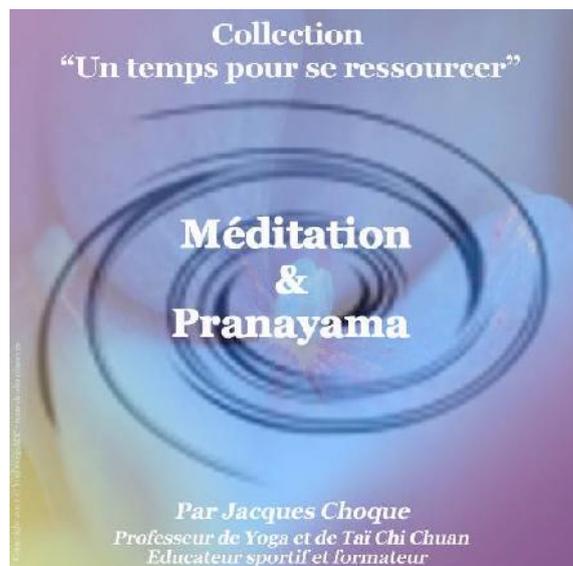
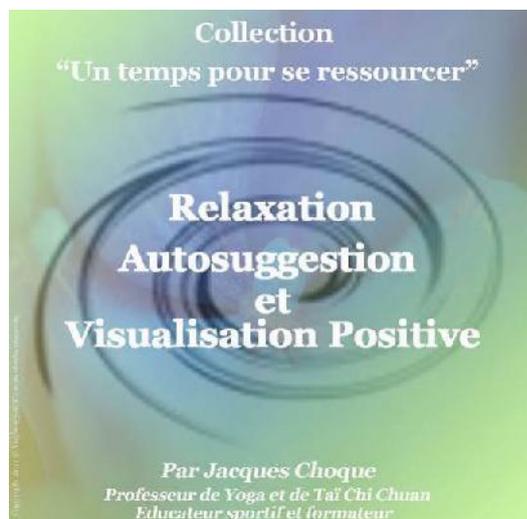
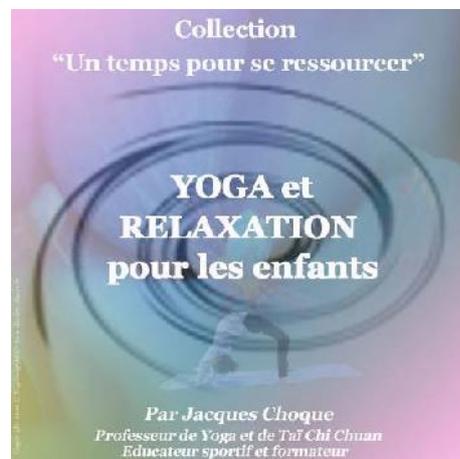
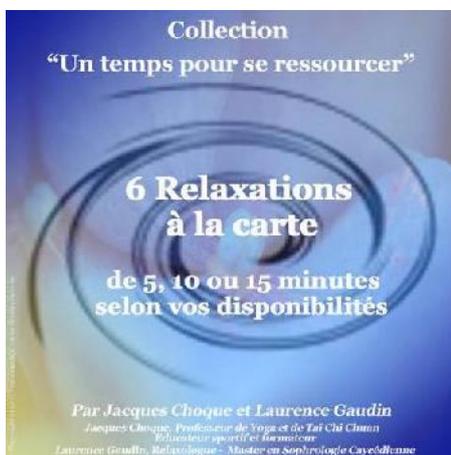
Le guide du fitness.



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

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	29€	Yoga et troisième âge	19€
Animations pour les personnes âgées	18€	Yoga pour futures mamans	19€
Gymnastique douce pour les seniors	22€	Sports et Yoga	23€
Massages pour les bébés et les enfants	18€	Yoga, Santé et Vie quotidienne	15€
Etirement et renforcement musculaire	20€		
Gym et jeux d'éveil pour les 2-6 ans	18€	L'ABC de la relaxation	12€
Prévention des chutes et équilibre chez la personne âgée	20€	Stress, apprendre à le gérer	19€
Etre professeur de yoga	25€	La méditation pour tous	12€
Bien respirer	19€	300 exercices d'expression corporelle, mime, théâtre pour les adultes	17€
Guide du Fitness (<i>step, lia, hi-low</i>)	25€	200 exercices d'expression corporelle, mime, théâtre pour les enfants.	20€
		Stretching et yoga pour les enfants	21€
		Dictionnaire Humour / Français	18€
Gym douce pour les personnes handicapées	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 Soins 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>