

**DÉCOUVRIR — APPRENDRE — SE PERFECTIONNER****TUI NA : ÉNERGÉTIQUE, RELAXANT.****Page 1**

Bonjour,

« Le travail interne est la voie de l'unité du corps et de l'esprit ».

Le Tui Na est un outil efficace pour remettre un corps dans le bien-être. Ce massage énergétique débloque tous les nœuds physiques pour faire circuler l'énergie dans tout le corps. Je vous invite sur le fleuve du méridien des reins pour connaître ses fonctions, en hiver son énergie s'amenuise, un petit entretien s'impose. Pour ceux qui n'ont pas le temps de pratiquer une activité physique régulièrement, je vous propose un automassage qui s'effectue à peine en 3 minutes. Cela vous permettra de commencer votre journée avec énergie et fluidité. Vos reins sont votre stabilité, prenez soins d'eux quotidiennement.

Patrick Grondin.



Un corps au sommet de sa forme est la clé du bien-être et de la santé, le Tui Na lui est intégralement dédié.

C'est au **Centre de formation Tui Na et MTC** de Lyon, que j'ai approfondi mes connaissances dans l'art d'entretenir la santé. Je veux élargir ma culture à la Médecine Traditionnelle Chinoise. Cette médecine se compose de 5 branches. L'acupuncture, la diététique, la pharmacopée, le Tui Na, et les exercices énergétiques (Qi Gong, Taichi).

Depuis des millénaires, les médecins l'utilisent en Chine pour prévenir et soigner les maux de toute sortes. En France, le Tui Na sert surtout pour optimiser le fonctionnement de l'organisme. Il permet de lutter contre le stress et ses méfaits sur le corps.

Relaxer le corps.

Ce massage est relaxant, il

dissout les tensions musculaires et lève les blocages. Cela apporte une réactivation de tous les flux corporels. Quand l'énergie circule harmonieusement, l'organisme est au top de son potentiel tant sur le plan fonctionnel, qu'immunitaire ou énergétique.

Résultats rapides.

L'objectif premier est d'accéder à une détente immédiate dès la fin de la première séance. Les changements profonds interviennent de façon palpable au bout de 24 à 48 heures. Un vrai lâcher-prise s'opère, et la fatigue s'atténue, l'énergie remonte, le corps et l'esprit sont plus apaisés et mieux armés pour résister au stress et à la pression du quotidien. Après plusieurs séances, les organes fonctionnent de façon optimale, les voyants énergétique sont tous repassés au vert, et l'organisme peut mieux lutter contre le stress.



Pour qui ?

- *Les entreprises qui veulent renforcer l'efficacité de leurs équipes.*
- *Les sportifs qui sollicitent beaucoup leur corps.*
- *Les séniors qui souhaitent se réapproprier leurs corps et leurs esprits.*

Une séance dure entre 20 minutes (une partie du corps) à 1 heure (tout le corps).

Où ?

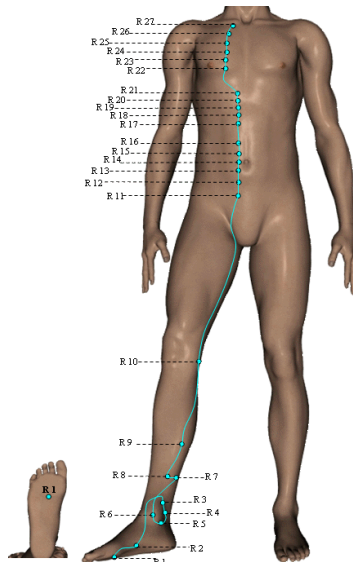
Je me déplace chez vous, et bientôt à mon cabinet à Tournus. Pour plus d'informations, contactez moi :

06.83.57.40.27

Vous souffrez d'angoisses, d'asthme ? Vos oreilles bourdonnent et vous perdez vos cheveux ? Surveillez vos reins.

Le rôle des reins est de fournir l'énergie à la vessie pour qu'elle puisse stocker et transférer l'urine. Sa fonction rénale hydrate la peau et nourrit la racine des cheveux. Quand les reins fonctionnent correctement les cheveux sont abondants et sains, dans le cas contraire, ils se raréfient et blanchissent. Les reins produisent aussi la moelle qui forme le cerveau et régulent les os. Il existe une relation étroite entre le cerveau et les reins. Si les reins sont solides, la

mémoire, la concentration, seront bonnes, de même s'ils sont forts, les os seront solides. Quand des troubles auditifs, bourdonnements, sifflements apparaissent, il y a



de grande chance que les reins s'affaiblissent, par contre si l'ouïe est fine l'énergie des reins est forte.

La symbolique des reins : la volonté.

Les reins abritent la volonté et déterminent l'intensité « avoir les reins solides ». Dans le cas contraire, le manque de volonté et de motivation sont les principaux signes de la dépression.

Exercice :

La posture de l'arbre.

Cette posture fortifie le dos et les jambes, où circulent les méridiens du rein et de la vessie.

AGENDA

TOURNUS

Dojo Chanay

TOUS LES LUNDIS

10H / 11H: **Taiji Gong.**

TOUS LES MARDIS

17H45 / 19H: **Taichi Chuan**

LOUHANS

TOUS LES VENDREDIS



TAIJI
MELODIES

TAI CHI STYLE WU
Evacue les tensions du corps.
16H30 / 17H45

TAI CHI STYLE CHEN
Renforce les organes clés.
18H00 / 19H15

TAI QI GONG
Stimule l'énergie.
19H30 / 20H30

Centre chiropratique
30 montée saint Claude
71700 Louhans

06.83.57.40.27
484 802 616 00025

PRATIQUE

LES PERCUSSIONS POUR TONIFIER VOS REINS.

Je vous offre, un auto-massage pour renforcer vos reins pendant cette période hivernale.

On entend dans le langage courant des expressions telles que ; « **Avoir les reins faibles** » qui n'a pas assez de ressources, de puissance. « **Avoir les reins solides** » qui a la force et la puissance. « **Avoir les reins souples** » qui s'adapte, qui se lie facilement. Ces multiples formules, joliment exprimées montrent l'importance des reins.

Commencez votre journée par l'automassage de vos reins pour mettre en route votre batterie énergétique.

Percussions avec les revers des mains :

3 séries de 30 secondes.

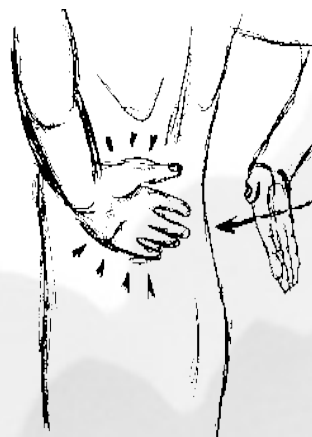
- Debout, les pieds parallèles.
- Ouverture des pieds, la largeur des épaules.
- Placez les revers des mains, au niveau des reins.
- Frapper en alternance sur cette zone.
- Les percussions doivent être souples, légères, et régulières.

ATTENTION.

- Ne tapez pas sur la colonne vertébrale.

Les effets :

- ▶ Stimulent les reins, le foie, la vésicule biliaire, la rate, l'estomac, la peau...
- ▶ Facilitent l'élimination des dépôts de mucus et des calculs dans les reins.
- ▶ Apaisent les douleurs de la région lombaire.



LES PERCUSSIONS :

Regroupent une variété de mouvements :

- **Revers des mains** (pour l'exercice).
- **Les poings.**
- **Le bout des doigts.**
- **Le tranchant de la main.....**

CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

TAIJI MELODIES@FREE.FR

www.facebook.com/pages/Taiji-Melodies



TAIJI
MELODIES