TAIJI MELODIES
MARS 2017

TAIJI MELODIES MAG

N°: 012

DÉCOUVRIR — APPRENDRE — SE PERFECTIONNER

TAIJI MELODIES

EDITO

Bonjour,

« Le mouvement sans repos épuise le Qi (Energie), mais le repos sans mouvement pousse à l'indolence et affaiblit l'organisme ».

Je suis très heureux de vous informer que depuis le 17 mars, j'ai le statut de micro-entrepreneur. Après dix neuf mois en couveuse d'entreprise, aujourd'hui je vole de mes propres ailes. Je vous propose de détoxiquer votre foie avec un exercice simple. Si votre foie est correctement entretenu, il fera barrage à d'innombrables affections qui empoisonnent votre corps. Développez votre énergie interne avec la posture de l'arbre quotidiennement. Cet art de santé vous apportera de grands bénéfices pour votre bien-être, et votre santé.

Taichi Chuanement.

Patrick Grondin.

Avant de me lancer concrètement dans mon projet, j'ai pu le tester en grandeur nature au sein de la Couveuse d'Entreprise. Cette expérience m'a permis de mieux comprendre les enjeux, les difficultés, et les possibilités de développer sereinement mes activités.

La couveuse d'entreprise.

La couveuse d'entreprise est gérée par deux associations; **BGE** et **POTENTIEL**. Elles m'ont accompagnée dans mes démarches professionnelles. J'avais un référent pour me guider dans ma communication, et ma stratégie commerciale. Le premier objectif était de créer une identité visuelle de mon projet. C'est avec la collaboration de « **Plume d'écho**» que mon logo a été élaboré.

Armé de différents outils, j'ai pu embellir le cœur de mon activité, améliorer mes connaissances, élargir mon réseau, étendre mes lieux de pratique, et développer ma clientèle. Encouragé par ces résultats positifs, je fais le pas suivant; j'ai créé ma micro-entreprise.

Mes activités.

Je propose des activités douces qui agissent en profondeur et durablement sur le corps et l'esprit. Ces activités jouent un rôle préventif sur les maladies, et permet d'entretenir sa santé. Le pratiquant prend conscience de son corps, développe sa respiration, élève son esprit, active sa mémoire, renforce son équilibre, et découvre la sensation de calme, et de plénitude. Le Taichi apporte de la fluidité dans le fonctionnement général de notre corps.

Méditation et massage.

Vous souhaitez pratiquer autre chose que l'activité physique ? La méditation, et le massage sont une autre voie pour apaiser vos souffrances et votre stress. Avec de la méditation, vous allez entrainer votre esprit à développer des forces et de l'habilité pour résoudre les problèmes mentaux. Le massage va vous permettre d'évacuer vos tensions corporelles, et d'apaiser vos douleurs.

N'hésitez pas à me contacter pour avoir plus d'informations sur mes activités.

Taiji Melodies

Patrick Grondin

Siret :**828 433 813 00015**

APE : **8551Z**

Création : **17 mars 2017**

Siège **: Tournus**

Tél : **06.83.57.40.27**

Mail : **taijimelodies@free.fr**

DÉTOXIQUEZ VOTRE FOIE.

Le foie est l'organe principal chargé de neutraliser l'avalanche de toxines et de poisons issus de la suralimentation et de la pollution qui pénètrent dans notre corps.

Les multiples fonctions du foie.

- **Il purifie** *le sang des déchets alimentaires, des cellules mortes, etc….*
- **Il tue** *les microbes et virus et neutralise leurs toxines.*
- **Il évacue** *toutes les substances toxiques : additifs alimentaires, médicaments, allergènes, etc…*

Le foie a beau avoir pour fonction de protéger le corps, il ne peut le faire que s'il fonctionne correctement. Comme n'importe quel organe, tout surmenage l'épuise et diminue sa capacité de travail. Moins, il travail plus on risque de tomber malade.

Les ennemis du foie.

- **L'alcool.** *La plus grande partie de l'alcool est neutralisée par le foie.*
- **L'excès de corps gras.** *Charcuterie, friture, sauce, etc…*

- **Le tabac** : *Le foie doit neutraliser tous les poisons inhalés.*

Auto-massez votre foie.

Debout pieds joints, les bras au dessus de la tête. Effectuez 10 à 20 flexions latérales côté droit et gauche.

Ces flexions latérales côté droit va permettre au poumons de descendre vers le foie. Cet écrasement oblige le sang qu'il contient à le traverser. Ces vidanges répétées débarrassent du foie des toxines et des déchets, et purifient le sang.

AGENDA

TOURNUS

Dojo Chanay

TOUS LES LUNDIS

10H / 11H: Taiji Gong.

TOUS LES MARDIS

17H30 / 18H45 : Taichi Chuan

LOUHANS

TOUS LES LUNDIS

16H15 / 17H30 : L'épée du Taichi.

TOUS LES VENDREDIS

16h30 / 17h45: Taichi style Wu

18h00 / 19h15: Taichi style Chen

19h30 / 20h30 : Taiji Gong.

PRATIQUE

LE TRAVAIL ÉNERGÉTIQUE.

Je vous propose ce deuxième article sur « La posture de l'arbre ». Cet exercice permet d'harmoniser les trois trésors, et d'intégrer progressivement les principes importants de tout travail énergétique.

Les principes à connaître.

* Connexion au ciel et à la terre.*Etirement et relâchement de l'axe vertébral.*Relâchement des tensions musculaires dans le corps.*Apaisement du mental et des émotions.*Développement de l'attention.*Entrainement à la présence (***être présent, c'est être dans son corps***).*Augmentation de la confiance en soi et de la force intérieure.

La position.

1) Pieds parallèles et écartés de la largeur des hanches. 2) Jambes fléchies aux trois articulations : chevilles, genoux, et hanches. (***comme un ballon entre les jambes***). 3) Les genoux sont à l'aplomb des orteils. 4) Tête suspendue et coccyx relâché comme assis dans les talons. (***poids dans les talons***). 5) épaules et hanches bien relâchées. 6) Respiration l'air entre et sort librement.

A quoi ça sert ?

- **Une méthode thérapeutique et prophylactique :** Renforce les ressources immunitaires de l'organisme en améliorant sa régulation, évacue les tensions et blocages, clarification de l'esprit.
- **Bon pour la méditation.**

La posture debout présente l'avantage de dynamiser le corps et l'esprit, évite l'assoupissement, et favorise l'évacuation des blocages énergétiques.

Conseil : Pratiquez 5 minutes quotidiennement.

CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

TAIJIMELODIES@FREE.FR

www.facebook.com/pages/Taiji-Melodies