

**DÉCOUVRIR — APPRENDRE — SE PERFECTIONNER**

LA MÉDITATION EN ENTREPRISE.

Page 1

Bonjour,

« Il suffit de s'asseoir et d'observer ce qui se passe pour se rendre compte combien le mental est agité. Steve Jobs. Fondateur d'Apple. ».

La méditation dans l'entreprise est-ce une idée farfelue ou un coup de Maître ? Aux Etats-Unis depuis plusieurs années de nombreuses entreprises proposent de la méditation à leurs employés. En France, la pratique s'organise, et fait son chemin. Je vous offre un outil idéal pour vous détendre. Cet auto-massage facial va vous permettre d'évacuer les tensions du corps, et d'apaiser votre esprit. Miroir de la santé globale de notre corps, notre visage nous alerte à travers nos rides, et nos cernes. Massez-vous le visage pour un teint éclatant de vitalité.

Taichi Chuanement.

Patrick Grondin.



Les entreprises de la Silicon Valley ; **Google, Sony, Apple, Facebook**, ou encore **Twitter** est un creuset pour la méditation au travail. Ce mouvement a débuté, il y a une vingtaine d'années, et aujourd'hui, il touche des mutuelles de santé, des industries, et s'est démocratisé dans tous les postes. Une petite révolution tranquille qui a transformé le monde de l'entreprise outre-Atlantique. En France la pratique reste encore confidentiel; Le groupe Casino, SAP, Sodexo sont les avant-gardistes en la matière. Cette méthode simple permet aux employés de naviguer plus sereinement dans un environnement difficile et stressant.

La méditation.

La méditation est une gym, un entraînement de l'esprit qui permet de développer de la force, de l'habileté, et de la créativité. Cet entraî-

nement mental exige de l'entretien quotidiennement pour être efficace.

Steve Jobs dit : *la méditation m'a permis de concevoir mes produits.*

Les bénéfices pour l'entreprise.

Quand, il y a moins de tension dans une entreprise, les salariés sont heureux, et en bonne santé. Ils vont s'impliquer dans leurs tâches avec plus d'efficacité. Un salarié qui est bien installé à son poste optimisera sa productivité, et éliminera les tâches contre-productives. Travailler dans un cadre bienveillant développe une vraie culture de l'entreprise. Chacun est plus responsable, plus créatif, plus à l'écoute des autres, et les décisions sont prises avec plus de justesse. Chacun se trouvant à sa place, porte sa force pour l'entreprise.

Ces multinationales ont pris conscience qu'une équipe harmonieuse est la meilleure

arme pour pouvoir se développer, et lutter efficacement contre la concurrence féroce, les changements permanents, et l'évolution rapide de la technologie. Ils ont mis leurs salariés dans un cadre qui favorise la performance, stimule la créativité, et augmente la productivité.

La preuve par la science.

N'hésitez pas à consulter les nombreux rapports sur les bienfaits de la méditation.

Les neuroscientifiques observent que la méditation améliore le fonctionnement du système cérébral, elle modifie la structure du cerveau, et développe le cortex.

Vous souhaitez développer des séances adaptées à votre entreprise.

06.83.57.40.27**LA CHINE
AU PRÉSENT**

MAGAZINE INTERNATIONAL CHINOIS

INTERVIEW AVEC :
Christophe TrontinVENDREDI 5 MAI 2017
LOUHANSL'article de cette interview paraîtra dans le prochain numéro de
JUN 2017**TAIJI
MELODIES**



La Fédération de Wushu de France a proposé un stage de Taiji Quan style Chen le dimanche 21 mai 2017 au gymnase Viricel à Lyon. Ce stage était animé par **David Florentin**.

Qui est David Florentin ?

David Florentin est né le 9 février 1968. Passionné d'arts martiaux, à 14 ans, il pousse les portes du dojo pour embrasser cette culture. En 1986, il découvre le Taichi chuan. Il est disciple de Maître **Wen Xi Wen**, et a approfondi son Taichi avec différents Maîtres de Chine; **Chen Zheng Lei, Feng Zhi Qiang, Guo Rui Qiang**. Il est de la 13ème génération de Taiji Quan style Chen, responsable technique de Taiji Quan à la Fédération de Wushu de France, et professeur à Grenoble depuis 15 ans. Il propose des stages dans toute l'Europe, la FWF l'a invité pour ce stage.

Le stage.

Dans le Taichi, il faut toujours se remettre en question, rien n'est définitivement acquis. Revoir les bases, ce n'est pas

revenir en arrière. Revoir ses bases permet de les fortifier. Chaque professeur transmet son expérience, et donne des conseils intéressants sur son savoir-faire. Travailler ses gammes avec un expert du Tai chi chuan est une voie lumineuse pour éclairer sa pratique. Tous les stagiaires sont dans les arts martiaux depuis plus de vingt ans, et viennent de différent club de Lyon. Nous avons étudié la forme 18 du style Chen, et travaillé les mains collantes. Puissance, stabilité, et souplesse, les trésors du style Chen à la portée de chacun pour une plus grande santé.



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 JEUDIS

16h30 / 17h30 : Taiji Gong.

TOUS LES VENDREDIS

16h30 / 17h45: Taichi style Wu.

18h00 / 19h15: Taichi style Chen.

19h30 / 20h30 : Taiji Gong.

AUTOMASSAGE

REDONNER DE L'ÉCLAT À VOTRE TEINT.

Vous allez prendre soin de votre visage par des gestes simples, et efficaces. Vos doigts seront votre seul instrument. En pratiquant régulièrement, vous allez développer votre dextérité manuelle, et profiter des bienfaits de ce soin par vos mains. Relâchement des muscles faciaux, détente, et réduction de l'impact des années. Vous allez aussi prendre conscience que la fatigue accumulée par tout votre corps se répercute sur vos muscles faciaux.

Notre visage possède une cinquantaine de muscles. Comme pour les muscles de notre corps, il faut les étirer pour développer leur souplesse. En les massant régulièrement, vous allez les retendre, les raffermir, et renforcer leurs fibres.

Le message de notre visage.

Notre visage reflète surtout notre état physique et émotionnel du moment, le miroir ex-

pressif de nos douleurs. Chaque ride est la conséquence d'un dysfonctionnement d'un organe interne, et ces signes en disent long sur notre santé:

*** La qualité de la peau :** *l'alimentation.* *** Les cernes jaunes :** *surmenage du foie et de la vésicule biliaire.* *** Les cernes foncés ou noirs :** *problème des reins, de la vessie.* *** Les cernes gris :** *affaiblissement des reins et des poumons.* *** Les pattes d'oie :** *faiblesse du foie.* *** Les poches sous les yeux :** *réten-tion d'eau.* *** Le nez rouge :** *le cœur est épuisé.* ***...**

Posez vous au calme. Frottez-vous les mains. Les mouvements partent de l'intérieur vers l'extérieur. Commencez par les zones exposées; front, nez,

pommettes. **Le front :** Déposez vos doigts sur votre front. Pressez en descendant vers vos tempes. **Les yeux :** retournez vos mains, et déposez les sur vos yeux. Laissez les glisser vers vos tempes avec légèreté et douceur. **Narines :** Déposez vos mains de chaque côté de vos narines presser de haut en bas. **Pommettes:** Déposez deux doigts (*index/majeur*) sous les yeux, appuyer et montez vers vos tempes. **Joues:** Descendez la vallée des larmes jusqu'au menton, en pressant. Ensuite étirez les dans tous les sens.

Les bienfaits :

En plus de la détente, il efface les rides naissantes, rajeunit la peau, lisse les traits, tonifie les muscles, améliore la circulation

sanguine, et permet aux organes de retrouver leur bon fonctionnement. Chaque zone doit être massée 10 fois. Prenez soin de vous en stimulant votre visage, votre énergie, et votre joie.

Je propose des massages:

- visage - crâne -
- corps entier -

CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

TAIJI MELODIES@FREE.FR

www.facebook.com/pages/Taiji-Melodies