



Bonjour,

« **On est plus souvent vaincu par une absence en soi que par une présence extérieure !** » Proverbe chinois.

Le gong de la rentrée a retenti. Vous rentrez de vacances, et déjà mille questions viennent vous mettre sous tension. *Quelle activité vais-je pratiquer ? Où ? Comment ? Ça fait longtemps que je veux pratiquer cette activité, il faut que je me décide....* Respirez ! Je vous ai concocté un petit guide simple. Ces 7 critères vous aideront à faire votre choix intelligemment. Bien identifier votre projet vous évitera de courir derrière des remèdes miracles. Rome ne s'est pas fait en un jour. Pour bâtir votre santé, il faut monter pierre par pierre dans l'action, et la persévérance. Enfin, pour vous apporter mon expertise dans le domaine des arts internes, je vous informe qu'à partir de septembre, je propose un nouveau lieu de bien-être à Tournus. Je remercie Monsieur Alain Pradier avec qui je travaille depuis un an les arts internes, de son soutien. Alain m'a permis d'avoir un lieu paisible pour pratiquer sereinement. Taichi Chuanement.

Patrick Grondin.



Pour renouer avec son corps et rester en forme, à chacun sa méthode. Certains se lancent dans les arts internes (Taïchi, Qi Gong...) d'autres ne jurent que par le sport (fitness, zumba, jogging...). D'abord, quelle différence il y-a-t-il entre le sport, et les arts internes ? Dans le sport, le travail est axé uniquement sur le corps. Quand vous faites du sport, est-ce que vous vous préoccupez de votre respiration ? Est-ce que vous prenez soin de votre esprit ? Dans les arts internes; le corps, l'esprit et la respiration sont les 3 trésors à équilibrer, à respecter pour bénéficier d'une bonne santé.

#### Quelle discipline choisir ?



Cet « appel de secours », je l'entends souvent. Avec la multitude d'offre, difficile de voir claire. En vous posant les bonnes questions vous

allez passer de la confusion à la clarté.

#### Les 7 critères.

- 1) Quel type de discipline recherchez-vous ? *Sport ou arts internes ?*
- 2) Cette discipline, est-elle en adéquation avec vos objectifs, vos aptitudes ?
- 3) A combien de kilomètres se trouve le lieu de pratique ?
- 4) Quels sont les créneaux horaires ?
- 5) Quel style de cours recherchez-vous ? Individuel ou collectif ?
- 6) Avec quel genre de professeur souhaitez-vous pratiquer ? Amateur ou professionnel ?
- 7) Quel budget souhaitez-vous consacrer à votre bien-être ?

Ces 7 points sont importants pour clarifier votre objectif. Choisir une activité à la légère, ou par mode ne dure qu'un temps. Donnez du sens à votre choix, et faites une petite place dans votre cocon à votre activité, pour entretenir votre forme quotidiennement.

#### La routine l'outil idéal.

Pour progresser, et pratiquer toute sa vie, la routine est l'outil idéal à adopter. Il faut déposer les préjugés, et garder que les bons côtés de cette boucle pour apprendre et se perfectionner. Goûtez aux bienfaits de la routine ! sa sécurité, son confort. Avec elle, vous allez pratiquer avec sérénité, et aller jusqu'au bout de votre objectif.

Si, vous souhaitez avoir plus de renseignements, contactez moi, nous trouverons ensemble une solution adéquate pour votre projet.

#### Qu'est-ce que le Tao\* ?

##### Lao Tseu.

Lao Tseu dit « *la voie qu'on peut nommer n'est pas la Voie* ». La Voie dépasse tous les verbiages et définitions. Elle est à la fois le chemin et l'arrivé, l'intérieur et l'extérieur. Elle est subtile, profonde, invisible et inaudible. Un souffle originel ininterrompu, qui dure, qui dure, et qui ne s'épuise jamais. Le Tao n'est pas dans les affaires du monde, il n'est pas dans la réussite, pas dans les louanges, pas plus dans la douleur. Avancez dans votre voie le cœur apaisé pour embrasser cette Unité.

\* **Tao ou Dao** = *La Voie*.



Je vous accueille au 77 vieille route d'Ozenay à Tournus, **tous les jours** sur rendez-vous de **9h à 21h**. Je propose des cours collectifs et personnels. Mes cours s'adressent aux professionnels, associations, entreprises, séniors, sportifs mais aussi aux personnes stressées, anxieuses, hyper connectées... Mes activités s'articulent au-

tour de deux styles de pratique douces, et dynamiques. Ces deux activités n'ont qu'un seul objectif réguler le corps, l'esprit, et la respiration pour avoir une meilleur forme.

### LES ACTIVITÉS DOUCES.

**Taiji Gong** : Pour tous ceux qui ne pratique peu ou pas d'activité physique. Cette discipline permet d'apprendre à bouger, respirer, et calmer son mental.

**Taichi style Wu à mains nues** : Apprendre la lenteur et la douceur du mouvement souple. Ralentir permet de retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit.

**La relaxation** : Pour apprendre à détendre le physique et le mental, et trouver l'équilibre des 3 corps.

**La méditation** : Pour muscler le cerveau par de la gymnastique cérébrale.

**Le massage bien-être** : Pour débloquer les nœuds corporels, et faire circuler correctement l'énergie et le sang dans l'organisme.

**Le zen stretching** : S'étirer efficacement pour améliorer sa souplesse, sa posture, son équilibre.

### LES ACTIVITÉS DYNAMIQUES.

**Taichi style Chen à mains nues** : Pour les sportifs qui recherchent des sensations fortes.

**L'éventail du Taichi** : Trouver la détente profonde avec des gestes gracieux, et élégants.

**L'épée du Taichi** : Pour amplifier le travail de l'énergie interne.

## AGENDA

### LOUHANS

#### TOUS LES MARDIS

18H/ 19H : **Taiji Gong.**

#### TOUS LES VENDREDIS

16h30 / 17h45: **Taichi style Wu.**

18h00 / 19h15: **Taichi style Chen.**

19h30 / 20h30 : **Taiji Gong.**

**La balle du Taichi** : Travail de gainage dynamique pour assouplir la taille, et outil indispensable du Tuishou.

**Nunchaku style Bruce Lee** : Maîtriser la dextérité, la coordination, la rapidité dans le free-style artistique.

### LA VOIX DES ÉLÈVES

## GARDER SA VITALITÉ ET SA SOUPLESSE.



Je connais Alain Pradier depuis très longtemps. Nos chemins se sont croisés à de multiples reprises. A la rentrée 2016, quand j'ai commencé à donner des cours de Taichi à Tournus, la presse locale a fait un article sur mes activités. Alain est venu essayer un cours collectif, et nous sommes tombés d'accord pour des cours personnalisés dans ses bureaux.

### Se poser.

Alain a une vie trépidante avec des responsabilités dans le cy-

clisme qu'il a longtemps pratiqué en tant que compétiteur avec de brillants résultats avant de s'orienter dans l'organisation d'évènements sportifs tout en assurant des fonctions de dirigeant au plus haut niveau. Pour prendre soin de sa vitalité et de sa souplesse, il recherchait une activité qui l'aiderai à préserver sa forme. Intéressé depuis longtemps par le développement personnel, il explore avec satisfaction la richesse des méthodes d'unification du corps et de l'esprit de l'Empire du Milieu.

### Cours personnalisés.

Exercices physiques, massages, et relaxation pour éveiller les 3 trésors, et fortifier le terrain biologique. L'art de la lenteur,

est une pratique efficace pour trouver l'harmonie corporelle, spirituelle, et émotionnelle. « si je n'étais pas guidé, je n'arriverai pas à faire la même chose, je sens mon corps paisible, mon esprit moins agité ».

### Etape par étape.

Ces méthodes ne s'acquièrent pas en une seule année. L'apprentissage est long, il faut de la persévérance, de la volonté, et de la discipline. Alain possède ses qualités pour apprivoiser ces techniques de bien-être. Il a aussi conscience du travail qu'il faudra fournir pour toucher le cœur des arts énergétiques. Mieux on sait comment on fonctionne, mieux on peut améliorer ce fonctionnement afin de trouver fluidité, et unité.

« Je peux porter témoignage des bienfaits que chaque séance m'apporte grâce à l'écoute de Patrick qui lui permet d'avoir une intervention adaptée dans une grande complicité.

Dans cet état d'esprit, je suis heureux de pouvoir mettre une pièce de mes bureaux à la disposition de Patrick, et je vous encourage à faire appel à ses services ».

### CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

TAIJI MELODIES@FREE.FR

www.facebook.com/pages/Taiji-Melodies