



DÉCOUVRIR — APPRENDRE — SE PERFECTIONNER RANDONNÉE ET BAIN DE FORÊT.

Page 1

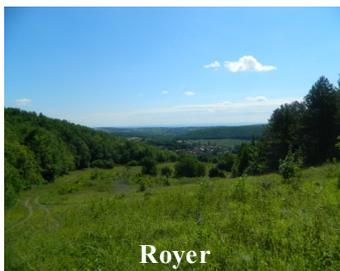
EDITO

Bonjour,

« Si on pouvait concentrer l'exercice physique dans un comprimé, il deviendrait le médicament le plus prescrit et le plus bénéfique au pays » Robert Neil Butler.

Chaque année c'est la même rengaine, on claironne à tout notre entourage notre liste de bonnes résolutions. Au bout de quelques jours, elles sont vite abandonnées au profit des bonnes vieilles habitudes. Je vous conseille d'avoir un seul objectif pour l'année. Prenez soin de votre santé. Sans elle, pouvez-vous faire du sport, perdre des kilos, ou aller en vacances ? Pensez-y!!! Sans vitalité la vie devient un vrai chemin de croix. Pour bien commencer, apprenez à respirer, c'est la source de votre bonheur. Ne restez pas enfermé, promenez-vous régulièrement en forêt, cela vous permettra de vous oxygéner correctement. Vous gagnerez en énergie, et les arbres vous apporteront leurs bienfaits. Enfin, je vous présente Bernadette qui ne rate jamais sa séance de relaxation le vendredi soir. Elle possède une grande souplesse mais elle a besoin de ces moments pour réduire son stress. Taïchi Chuanement.

Patrick Grondin.



Royer

Je pratique les arts martiaux depuis 28 ans, je suis professeur de Taïchi, et diplômé en tourisme vert en milieu rural. Je vous propose des randonnées et des bains de forêt du 15 mars au 15 novembre 2018 dans le Tournugeois. Réservez vos dates, pour randonner ou vous initier à la thérapie par les arbres.

La posture de l'arbre.



Ozenay

C'est mon Maître, le Docteur **Jian Liujun** qui m'a initié à cette technique de santé en 2010. Son origine remonte à plus de 4000 ans. **Wang Chong Yang** philosophe taoïste, inspiré par la croissance des arbres a rendu à cette discipline ses lettres de noblesse. Dans les années 50, les hôpitaux chinois l'introduit comme thérapie pour traiter les problèmes chroni-

ques du système nerveux, cardiovasculaire, digestif et respiratoire. Je la pratique quotidiennement, et je l'enseigne à mes élèves.

La santé par les arbres.

La pratique de la posture de l'arbre, et l'observation des arbres lors de mes randonnées, m'ont permis de comprendre ces êtres mystérieux. J'ai compris que les arbres avaient un pouvoir bienfaiteur sur notre santé, à qui veut le recevoir. Les Maîtres qui m'ont guidé sur la voie des « bains de forêt » sont ; le Docteur **Qing Li** qui affirme que ces bains augmentent l'activité des lymphocytes NK et renforcent nos défenses immunitaires, et le Docteur **Yos hifumi Miyazaki** qui dit grâce aux phytoncides nos fonctions immunitaires sont améliorées. Les bains de forêt ont un impact sur ; la dépression, le stress, la tension artérielle, les hypotendus, les hypertendus, les diabétiques... Ils stimulent l'immunité, aident à lutter contre le cancer, baissent le taux de cortisol... Pour retrouver votre énergie vitale, prenez un bain de forêt, connectez vous à l'énergie guérissante des arbres, votre organisme, et votre esprit seront purifiés.

Lieu :

- Le Tournugeois.

Pratique :

- Individuelle.
- Groupe. (6 maximum)

Comment réserver :

Mail : taijimelodies@free.fr

Tél : 06.83.57.40.27

Patrick Grondin.



Martailly-lès-Brancion

L'orme de l'étang est bicentenaire. Labellisé arbre remarquable de France en juin 2000.



La respiration est notre première urgence. Prendre le temps de respirer consciemment permet de gagner en sérénité et d'agir sur notre santé.

Respirez consciemment.

Souffle court, oppression, nœud dans la gorge, ventre noué, boule à l'estomac....En prenant le temps de bien respirer, beaucoup de ces petits maux disparaîtront. L'amour, la colère, l'anxiété, la contrariété provoquent des changements dans notre respiration. Des blocages conscients ou inconscients s'installent. Contractures, lombalgies, problèmes intestinaux, baisse de tonus et irritabilité apparaissent. Vous-êtes vous déjà demandé pourquoi en poussant un profond soupir vous soulage autant ? Parce que vous relâchez les tensions.

Retrouvez la paix intérieure.

De manière général, lorsque vous subissez un stress, une angoisse, une frayeur ou une peur, vous êtes perturbés. Plus l'émotion est forte, plus votre respiration se modifie. Elle devient petite, irrégulière, rapide, et thoracique. Pour retrouver votre paix intérieure, vous devez agir sur l'amplitude de votre respiration. Bien respirer n'a pas seulement le pouvoir d'agir sur votre cerveau, de calmer votre esprit ou encore de chasser votre stress. Elle est la clé de votre santé. Grâce à elle votre corps est ventilé. En inspirant, vous apportez de l'oxygène à votre système san-

guin, qui le distribue à son tour aux cellules et aux tissus. La respiration c'est aussi le maintien de vie dans votre organisme. Elle régule le système cardio-vasculaire, elle abaisse la tension artérielle, elle améliore la digestion....

Besoin d'aide ?

Si vous avez des doutes sur votre façon de respirer, n'hésitez pas à me contacter pour apprendre à maîtriser l'art du souffle. Pour avoir une bonne base compter six mois, avec un travail personnel quotidienne. Vous allez sérieusement améliorer votre qualité de vie, et enfin vivre paisiblement.

AGENDA

TOURNUS

11 rue du Commandant Carré
TOUS LES LUNDIS
12h30 / 13h45 : **Taichi style Chen**



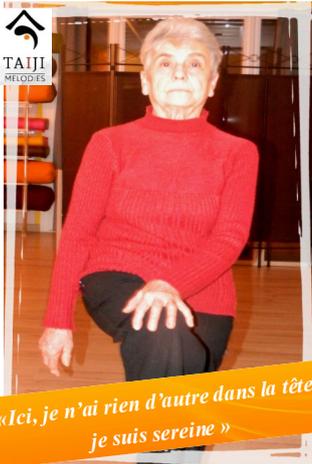
LOUHANS

* Centre Chiropratique. 30 montée St Claude *

TOUS LES MARDIS
18h30 / 19h30 : **Taiji Gong.**
TOUS LES VENDREDIS
16h30 / 17h45: **Taichi style Wu.**
18h00 / 19h15: **Taichi style Chen.**
19h30 / 20h30 : **Taiji Gong.**

LA VOIX DES ÉLÈVES

LE TAIJI GONG POUR ME RELAXER.



« Ici, je n'ai rien d'autre dans la tête, je suis sereine »

Madame Bernadette Buatois pratique du Taiji Gong depuis septembre 2016 avec son mari Michel. C'est leur petite fille qui leur a conseillé de me rencontrer. En plus de cette activité physique, ils sont actifs, et font parties de la chorale « **La Rémigienne** » créée en 1919. C'est leurs parents qui les ont transmis cette passion musicale.

L'esprit est rebelle.

La difficulté de l'esprit s'est qu'il saute de pensée en pensée comme le singe de branche en branche. « *Je n'arrive pas encore à lâcher prise, à faire le vide dans ma tête. Mon esprit navigue sans cesse, il est rebelle. Quand je lis, je saute des lignes pour lire un peu tout, je n'approfondie rien, l'esprit est dissipé un peu beaucoup* ». Nous avons chacun notre chemin à parcourir, et nos difficultés à affronter. C'est l'entraînement et uniquement l'entraînement qui apporte des résultats. L'importance s'est sentir qu'on progresse petit à petit. « *Je ne connaissais pas cette activité avant de venir ici. J'avais entendu vaguement parler de la relaxation mais sans plus.*

Je viens ici pour me relaxer.

L'O.M.S dit : Le plus grand risque pour la santé des seniors, c'est leur mode de vie sédentaire. « *Je viens ici pour me relaxer, pour trouver un certain bien-être. Le lieu est propice pour faire cette activité et surtout il faut être aidé pour pratiquer dans de bonnes conditions* ». Le Taiji Gong permet de travailler l'endurance : le cœur, les poumons. L'assouplissement : articulaires, musculaires. La musculation pour réduire la perte osseuse, enfin la relaxation pour calmer l'agitation de l'esprit. Tous ces exercices se pratiquent dans la lenteur, et les bénéfices sur la santé sont nombreux; améliore l'équilibre et la posture, lutte contre l'arthrose, les chutes...

« *C'est très agréable d'être avec vous. Avoir quelqu'un qui nous écoute vraiment c'est important. Pas tout le monde est comme ça. Les cours avec vous sont paisibles et bien expliqués. Les séances m'aident et m'apportent un bien-être. Ici, je n'ai rien d'autre dans la tête, je suis sereine.*

CONTACT :

PATRICK GRONDIN

06.83.57.40.27

taijimelodies@free.fr

