

ANNEXE 2 : C'EST QUOI LE QI GONG ?



- Une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration
- Un art de vivre, pour ne pas dire une hygiène de vie
- Un chemin où la progression est infinie et où l'on découvre chaque jour une facette nouvelle
- Une plongée dans une détente corporelle et mentale sans limite qui ouvre de nouvelles perspectives de santé et de bien être



ANNEXE 2/1 : POURQUOI PRATIQUER LE QI GONG ?



- le Qi GONG permet d'associer le mental et le mouvement, de relâcher les tensions internes, et même de pouvoir faire ressortir les émotions refoulées
- Il permet de dégager le stress et ancre profondément la personne dans un « ici et maintenant », prémisse d'un réveil de ce que l'on appelle le corps énergétique. Sa pratique régulière lutte efficacement contre les effets du vieillissement, le burn out, les états d'anxiétés... Il peut être pratiqué à tout âge et ne demande aucun pré-requis
- Pour être acteur(trice) de notre propre santé et rompre avec les schémas de la seule médecine moderne où la guérison passe exclusivement par les médicaments ou des interventions chirurgicales. Car même si la médecine moderne reste indispensable et essentielle, elle ne détient pas pour autant les uniques clés d'une santé physique et/ou mentale retrouvée

ANNEXE 3 : C'EST QUOI LE HAIKU

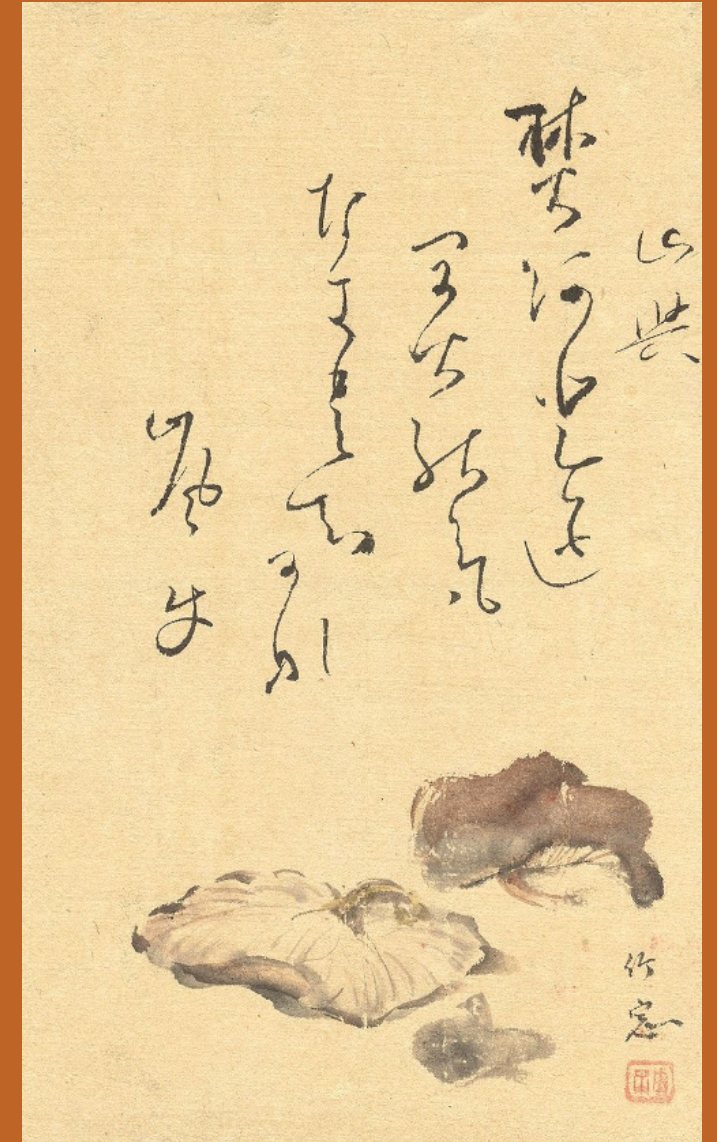
- Le haïku, poème court japonais composé de trois vers, se caractérise par sa brièveté et le reflet d'un instant fugace lié aux sensations, ainsi qu'aux saisons. Il est une forme d'art centenaire, particulièrement appréciée au Japon et exportée à l'étranger. Le Haïku se compose traditionnellement de 17 mores (sons) répartis en trois groupes (5-7-5 mores). En Occident, il est adapté à une structure de tercet de 5-7-5 syllabes.
- Les Haïkus capturent des moments fugaces de la vie quotidienne, comme une fleur qui s'épanouit au printemps, la brise légère qui caresse le visage en été, la feuille qui tombe en automne ou la neige qui recouvre le paysage en hiver. À travers ces petits poèmes, les Haïkistes célèbrent la beauté et l'éphémère de la nature.



ANNEXE 3/1 : C'EST QUOI LE HAIKU - BIENFAITS



- **Le Haïku nous enseigne également l'acceptation et l'humilité. Il nous rappelle que chaque instant est précieux et unique, et qu'il mérite d'être savouré pleinement. En capturant les instants fugaces de la vie, les Haïkus nous permettent de trouver la beauté dans la petitesse et la simplicité.**
- **Bienfaits du Haiku**
 - Développer le Bonheur. La pratique du Haïku nous permet de capturer et de célébrer les moments de bonheur dans nos vies
 - Aider au bien-être. Écrire des Haïkus qui expriment les moments de bonheur augmente notre bien-être physique et psychique
 - Faciliter l'Inspiration. Le Haïku inspire notre esprit rationnel et nous aide à cultiver une attitude positive envers la vie
 - Développer la créativité. En explorant la structure concise du Haïku, nous développons notre créativité poétique.
 - Favoriser l'éveil. Le Haïku nous invite à être présents, à observer le monde et à nous éveiller à la beauté du moment présent.



ANNEXE 4 : C'EST QUOI LE GONG FU CHA ?

» Le Gong Fu Cha désigne la méthode traditionnelle de préparation du thé Wulong.

La cérémonie du thé ne se limite pas au monde visible. Initialement pratiquée par les moines bouddhistes chinois, elle n'incarne pas uniquement l'art de servir le thé, mais aussi l'art de cultiver sa sensibilité pour ressentir pleinement le monde dans lequel nous vivons.

Cette cérémonie nécessite beaucoup d'adresse et est généralement menée par des femmes. Les mouvements obéissent à une chorégraphie très précise, réglée par le temps d'infusion des feuilles de thé Wulong.

ANNEXE 5 : C'EST QUOI LE CHA NO YU?

➤ Le thé dispose, au Japon, d'une dimension culturelle très forte. Plus qu'un art de vivre, c'est un culte fondé sur l'admiration du Beau parmi les vulgarités de l'existence quotidienne. Cette philosophie se traduit par une cérémonie extrêmement codifiée, le "Cha No Yu", qui se déroule dans un lieu précis et dont chaque geste doit être soigneusement observé.

Les différentes phases du Cha No Yu ont été prépondérantes dans le développement de l'architecture, de la science des jardins, des aménagements paysagers, de la porcelaine ou de l'art floral japonais. Chaque étape implique en effet une adhésion esthétique dans des domaines très divers.



ANNEXE 6 : C'EST QUOI LA CEREMONIE DE LA HUTTE DE SUDATION TEMAZCAL?

➤ Un Temazcal est une construction en forme de dôme de boue ou de brique et est utilisé pour loger les gens pendant qu'ils subissent un ancien rituel de purification aztèque. L'intention est d'équilibrer l'esprit, le corps et l'esprit, "ce qui, selon eux, favorise la renaissance spirituelle".... Tout le but de la cérémonie Temazcal est de se reconnecter à soi et à la Terre, à travers une purification et une méditation intenses. À l'intérieur du temazcal, des roches volcaniques chaudes sont placées au milieu. Pendant la cérémonie, de l'eau est versée dessus, ce qui crée de la vapeur. Pour rendre l'acte fascinant encore plus spécial, différents types d'herbes, par exemple la sauge ou le copal, sont ajoutés. On pense qu'ils ont des propriétés curatives et thérapeutiques. Un rinçage à froid en cascade est habituel à la fin d'un Temazcal.

Le Mexique a compris les avantages d'une cérémonie temazcal depuis des siècles. En partie hutte de sudation/rituel en partie sacré, les participants ont déclaré se sentir physiquement, émotionnellement et mentalement en meilleure santé.

ANNEXE 6/1 : C'EST QUOI LA CERÉMONIE DE LA HUTTE DE SUDATION TEMAZCAL / SUITE

► Au cours d'une cérémonie, les participants entreront dans une hutte de sudation (généralement une hutte en forme d'igloo) construite en pierre volcanique, en bois ou en ciment. Une fois à l'intérieur, des roches volcaniques chaudes sont placées au centre et de l'eau est versée sur les roches pour produire de la vapeur. Des herbes, généralement de la sauge ou du copal, sont ajoutées pour faciliter le processus de nettoyage.

Bien que chaque rituel soit différent, les cérémonies peuvent durer environ deux heures et peuvent inclure une série d'actions de grâces ou de chants dirigée par un chaman.

La cérémonie commence à l'extérieur de la hutte de sudation, à côté de l'endroit où les pierres sont chauffées

ANNEXE 6/2 : BIENFAITS DE LA CEREMONIE DE LA HUTTE DE SUDATION TEMAZCAL



► Bienfaits physiques

Temazcal, comme d'autres formes de hammam, présente de nombreux avantages physiques. L'Université Aston en Angleterre, par exemple, note les cinq avantages suivants.

- Élimine les toxines

La sueur aide à éliminer les toxines – un nom fourre-tout pour les corps généralement nocifs qui pénètrent dans nos systèmes. Se débarrasser d'eux peut aider à améliorer votre bien-être général.

- Nettoie la peau

La vapeur produite en versant de l'eau froide sur les pierres chaudes aide à éliminer les impuretés de la peau, à nettoyer les pores et à créer un aspect plus lisse. Les hammams pourraient également aider à traiter l'acné.

Recommencer aux bienfaits de la cérémonie du Temazcal

ANNEXE 6/3 : BIENFAITS DE LA CEREMONIE DE LA HUTTE DE SUDATION TEMAZCAL / SUITE

- - Accompagner la perte de poids
Augmenter la quantité de sueur peut vous aider à vous débarrasser du poids de l'eau. Bien qu'il ne soit pas préoccupant, le poids de l'eau peut provoquer des ballonnements et être inconfortable.
- Favorise la circulation sanguine
La chaleur d'une cérémonie temazcal ouvrira vos capillaires, permettant au sang de se déplacer plus facilement dans le corps. Cela présente de nombreux avantages, notamment une augmentation des niveaux d'oxygène et une baisse de la pression artérielle.

ANNEXE 6/4 : BIENFAITS DE LA CEREMONIE DE LA HUTTE DE SUDATION TEMAZCAL-SUITE

➤ Avantages mentaux

- Diminue les risques d'Alzheimer et de démence.
S'asseoir dans une hutte de sudation diminuerait le risque de démence et de maladie d'Alzheimer, selon une étude publiée dans la revue scientifique Age And Aging (revue médicale bimestrielle à comité de lecture couvrant tous les aspects de la médecine gériatrique et de la gérontologie. Il a été créé en 1972 et est publié par Oxford University Press. C'est le journal officiel de la British Geriatrics Society.
- Libère les charges mentales

Enfin, de nombreuses cérémonies temazcal impliquent une profonde contemplation proche de la méditation.

ANNEXE 7 : LA SONOTHERAPIE SEULE OU AVEC RELAXATION CORÉENNE



➤ **Le massage sonore est une méthode de relaxation très efficace. Grâce à la relaxation par le son – le praticien utilise des bols chantants -, la personne bénéficiaire sent ses problèmes, blocages et autres tensions quotidiennes s’atténuer rapidement. Le massage sonore aide non seulement à lâcher prise, mais il constitue en plus une méthode qui stimule et renforce les défenses naturelles.**

Actuellement, le massage sonore connaît un franc succès dans de nombreux domaines professionnels tels que l’éducation, le counseling, le bien-être, la thérapie, la pédagogie, la médecine et les soins divers.


ANNEXE 7/1 : BIENFAITS DE LA SONOTHERAPIE

➤ Un massage sonore peut aider à :

Améliorer la perception de son corps, diminuer la tension artérielle, changer le taux de glycémie, changer la température périphérique, libérer le stress, les tensions et les blocages du quotidien, atténuer les douleurs, faciliter le lâcher-prise, améliorer les phases de sommeil, atténuer les troubles liés au système nerveux (insomnies, angoisses, vertiges, etc.), améliorer les paramètres immunitaires, et donc mobiliser ses défenses naturelles, stimuler le flux énergétique et le flux sanguin après des interventions chirurgicales, renforcer la joie de vivre et aider la personne à retrouver son être le plus profond, développer le pouvoir créatif

➤ Le massage sonore ne peut en aucun cas remplacer les traitements médicaux et psychothérapeutiques puisqu'il se veut être uniquement une méthode de relaxation. Il pourra cependant constituer un accompagnement aux soins médicaux.

ANNEXE 8 : LA RELAXATION CORÉENNE

- 
- La relaxation coréenne est une méthode originale de relaxation engendrée par la vibration des différentes parties du corps. Elle se pratique à deux et ainsi être procurée par deux personnes non initiées. La relaxation Coréenne est pratiquée depuis des temps anciens en Asie et gagne à se faire connaître partout dans le monde. Elle est d'accès facile, tant pour le receveur que le donneur. En effet, elle fait appel à une gestuelle assez simple. C'est sans doute pour cette raison qu'elle est, en Asie, très largement pratiquée au sein même de la famille. Elle permet, par une série de mouvements des pieds à la tête de relâcher les tensions musculaires, d'assouplir les articulations, de libérer le souffle... La relaxation coréenne procure une détente profonde. Elle relâche la musculature profonde, soulage le dos, facilite le sommeil et donne accès aux ressources de notre subconscient. Elle est très recommandée aux sportifs, aux danseurs, aux acteurs ainsi qu'à toutes les personnes confrontées au stress. Il est utile pour les psychologues, les sophrologues et les psychothérapeutes.
 - La relaxation coréenne est très efficace en l'associant à la sonothérapie