

UTL DURANCE PROVENCE 04
Le Grand Champ rue des Ecoles 04200 Peipin
CONTACT / utlduranceprovence04@gmail.com ou 04 92 62 60 59

PROGRAMME DES JOURNEES **DU PLAISIR POUR MIEUX VIVRE**

SAMEDI 28 MARS

Salle polyvalente à Peipin :

De 15H00 à 16H30

Balade Energétique et Gym Chinoise



Animé par l'association Ô BIEN ÊTRE

Une balade énergétique dans la campagne (si le temps le permet) pendant laquelle nous jouerons avec l'énergie de la nature, les mains dans les nuages et les pieds ancrés dans la terre. La gym chinoise est idéale pour entretenir la forme physique et mentale, elle permet un véritable regain d'énergie. C'est une source de bienfaits, la gymnastique énergétique chinoise a pour but de capter l'énergie afin de lui permettre une bonne circulation à travers le corps.

Coût : Tarif unique : 5€

De 10H00 à 12H00

Séance de calligraphie Japonaise
Animé par Atsuko Masuda Renon

La calligraphie japonaise (le shodo) est un art traditionnel consistant à écrire les idéogrammes au pinceau et à l'encre. C'est un art de plus de 3000 ans, au Japon on considère que cette pratique permet d'atteindre la longévité, la maîtrise du corps, l'esprit et que les idéogrammes écrits au pinceau sont vivants, dotés d'une énergie vitale appelée *ki* en Japonais.



Coût : Adhérent : 10€ / Non adhérent : 14€

A 12H30 : APERITIF OFFERT



De 13H00 à 17H00 Initiation à la radiesthésie



Animé par Didier Massin (par groupe d'1h, maximum 10 personnes par groupe)

La radiesthésie c'est l'hémisphère cérébral droit : siège des aptitudes intuitives, subjectives (hémisphère de l'intuition). Son but est de révéler avec un instrument amplificateur (pendule...) la pensée inconsciente qui chemine en vous, à votre insu, fruit de l'activité cérébrale transcrite par une modification d'intensité des influx nerveux

(cf. sensibilité radiesthésique). Toute personne

capable de concentrer son énergie peut pratiquer avec succès la R. La R physique : l'opérateur = émetteur et récepteur, il produit en direction du corps prospecté des « ondes » qui, réfractées par le corps, reviennent vers lui, mettant ainsi en mouvement le pendule (baguette...) tenu par la main. La R mentale : perception extrasensorielle basée sur l'intuition « sixième sens » permettant d'obtenir des révélations, voire une manifestation de l'inconscient.

Coût : Tarif Libre

DE 14H00 A 15H30 Origami Animé par Atsuko Masuda Renon



Dès son plus jeune âge au Japon, Atsuko a été initiée à la pratique de l'origami. C'est un art qui permet de réaliser grâce à une simple feuille de papier et à des successions de pliages une représentation figurative ou non. L'origami est une passion pour les uns et un passe temps pour les autres mais il pourra vous faire découvrir des talents cachés qui vous surprendront car plier, c'est aussi créer.

Coût : Adhérent : 7€50 / Non adhérent : 10€50

De 14H00 à 17H00
Massage au choix de 30 min
Réalisé par Patricia Touzé

Massage des mains ou des pieds, épaules, tête, relaxation assurée...

Coût : Adhérent : 5€ / Non adhérent : 7.5€



De 14H00 à 15H30
Cérémonies du Thé (par groupe de 15mn, 2 personnes par groupe)
Animé par Kanako Espinosa

L'histoire de la cérémonie du thé remonte au XIIe siècle. La cérémonie du thé (chanoyu), qui est aussi connue sous la dénomination de la Voie du thé (chado ou sado) correspond à la préparation et au service ritualisés du thé vert en poudre en présence d'invités. Une cérémonie du thé protocolaire complète comprend un repas (chakaiseki) et deux services de thé (koicha et usucha) et dure environ quatre heures, pendant lesquelles l'hôte s'engage corps et âme dans la création d'une occasion conçue pour apporter un plaisir esthétique, intellectuel et physique ainsi que tranquillité d'esprit à ses invités.

Coût : Tarif unique : 5€



A 14H30
Conférence sur la Macrobiotique
Animé par Denise Plantevin

La macrobiotique désigne une forme alimentaire constituée essentiellement de céréales, de fruits et de légumes. C'est un régime végétarien qui s'inspire de la philosophie chinoise du yin et du yang. Cette manière de se nourrir a pour but de rééquilibrer l'être humain sur le plan psychique et psychologique à le reconnectant à son environnement. Mis au point par George Oshawa, un enseignant japonais, le régime macrobiotique s'inspire des habitudes alimentaires des moines zen. Il prône une alimentation saine et une hygiène de vie irréprochable comme moteur de la longévité.

Coût : Adhérent : Gratuit / Non adhérent : 5€



Salle ERIC (Le grand champ) :

De 10H00 à 12H00
Séance de réflexologie
Animé par Elise Manzoni



La réflexologie vise à mobiliser les processus d'auto guérison du corps. Elle se pratique en exerçant une pression soutenue, avec le bout des doigts, sur des zones ou des points réflexes situés sur les pieds, les mains et les oreilles.

Ces points correspondent à des organes ou des fonctions organiques. La réflexologie n'est pas une technique de massage, insistent les praticiens, même si elle peut y ressembler à première vue. Elle serait davantage apparentée au shiatsu ou à l'acupuncture. La réflexologie ne prétend pas guérir des maux spécifiques. Elle cherche plutôt à apporter un certain soulagement à toutes sortes d'affections : maux de tête ou de dos, syndrome prémenstruel, stress, troubles respiratoires, sclérose en plaques, effets indésirables de la chimiothérapie, etc.

Coût : Adhérent : 10€ / Non adhérent : 14€

De 13H30 à 14H30 et de 14H30 à 15H30
Séance Qi gong et de Tai Chi
Animé par Aurélie Chartier

Le Tai Chi Chuan est une forme complexe de Qi Gong et un art martial redoutable, ne pas se fier à l'aspect lent qui est souvent présenté dans les médias. Le Qi Gong a pour but la préservation de la santé via différentes méthodes qu'on pourrait qualifier de plus "simples" mais aussi plus accessibles. Les 2 pratiques permettent : l'amélioration de toutes les



fonctions vitales : respiratoires, digestives, cardio-vasculaires, nerveuses, un meilleur contrôle du système nerveux central donc une meilleure gestion du stress et des émotions, une mobilisation de tous les liquides du corps (sanguin, interstitiel, synovial, lymphatique et cérébro-spinal), un massage interne des organes, une compression/décompression (Kai/He) douce du squelette (qui retarde le vieillissement des articulations).

Coût : Adhérent : 5€ / Non adhérent : 7.50€
