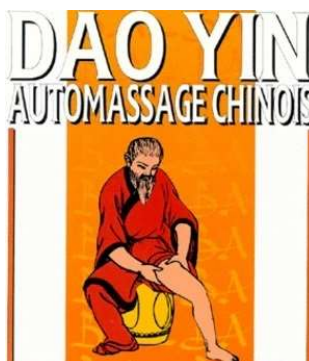


PROCHES AIDANTS UN TEMPS POUR SOI

INITIATION DEGUSTATION DU THE -ART FLORAL JAPONAIS – DAO YIN



Parce qu'il est parfois difficile d'aider un proche au quotidien, nous vous proposons des temps de détente et de partage entre aidants.

Venez découvrir la Cérémonie du thé ,l'Art Floral Japonais (Ikébana),le Dao Yin

Prendre du temps pour soi- se détendre

Partager un temps convivial-Prendre en compte sa santé

Découvrir une activité apaisante- se ressourcer

Concilier sa vie privée sa vie d'aidant- se ménager

Partager son expérience -échanger

Calendrier des temps de soutien- 1^{er} semestre 2022

Vendredi 14/01/2022 de 14h à 16h	Cérémonie du thé
Vendredi 28/01/2022 de 14h à 16h	Dao Yin
Vendredi 04/02/2022 de 14h à 16h	Cérémonie du thé
Vendredi 11/02/2022 de 14h à 16h	Dao Yin
Vendredi 04/03/2022 de 14h à 16h	Dao Yin + thé
Vendredi 11/03/2022 de 14h à 16h	Ikebana
Vendredi 25/03/2022 de 14h à 16h	Dao Yin
Vendredi 01/04/2022 de 14h à 16h	Cérémonie du thé
Vendredi 08/04/2022 de 14h à 16h	Dao Yin
Vendredi 06/05/2022 de 14h à 16h	Cérémonie du thé
Vendredi 13/05/2022 de 14h à 16h	Dao Yin

Lieu d'accueil :

MIETE

Association "La Miete"
150 rue du 4 août
(la Perralière)
69100 VILLEURBANNE

Nombre de places limité

Inscription nécessaire

pour respecter les consignes sanitaires et la qualité de ce temps privilégié pour les aidants

Temps de soutien financés par la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'autonomie



CYPRIAN SERVICES

109 rue du 1er Mars 1943
69100 VILLEURBANNE

04.78.26.36.88

contact@cyprianservices.fr

Site : www.cyprianservices.fr



Le « Gong fu cha » : la cérémonie du thé chinoise

Cette cérémonie a trouvé son inspiration dans la culture taoïste. Il s'agit de déguster le thé sur le mode hédoniste. Cette cérémonie repose sur une technique de dégustation particulière, qui consiste à servir le thé de manière à exhaler ses arômes.

Elle fait partie des rituels de méditation. Il s'agit de créer un instant unique, qui ne pourra jamais être répété. De concentrer tous les sens sur ce moment et de le vivre pleinement. C'est, par conséquent, une façon de pratiquer la méditation.

« On boit du thé pour oublier le bruit du monde. » -T'ien Yiheng-

L'Ikebana – l'Art floral japonais

Le mot japonais IKEBANA (生け花) signifie « L'Art de faire vivre les fleurs). C'est un art traditionnel de compositions florales.

Dans cet art floral japonais tout est valorisé les fleurs, les tiges, les branches, les feuilles, le vase qui contient l'arrangement. Cette pratique est très codifiée et est axée sur les trois principes qui symbolisent la terre, le ciel et l'humanité avec leur expression dans l'asymétrie, l'espace et la profondeur.

L'Ikebana traduit la beauté et la puissance de la simplicité comme une évocation de quelque chose d'ultime, insaisissable, ineffable et vivifiant.

Cette pratique artistique permet de développer le sens des proportions, du détail, de la minutie et favorise fortement la concentration. C'est une pratique méditative en tant que telle. Elle ouvre un espace intérieur mais aussi un espace sur ce que le Japon a développé comme regard sur la nature, l'espace et les manières d'exprimer la vie à travers les plantes et les fleurs.

Le Dao Yin

Dao Yin 導引 (ou son équivalent japonais Do In), signifie « tirer et guider le Qi ».

Le Dao Yin, discipline ancestrale, prend ses racines dans la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il est composé d'un ensemble de techniques psychocorporelles alliant postures, avec des mouvements, étirements, mobilisations du corps, respiration, relaxation et méditation. Ce travail réalisable par et sur soi-même, vise à harmoniser la circulation énergétique dans les méridiens d'acupuncture, renforcer et entretenir l'état de santé.

Il s'adresse à tous et permet de lutter efficacement contre les maux du quotidien, se recentrer sur soi-même, stimuler l'ensemble des fonctions physiologiques aussi bien que notre esprit.

Le Do In va permettre tout en se relaxant de dénouer les tensions du corps, d'améliorer la digestion, le sommeil, la respiration, soulager les tensions musculaires, articulaires, apaiser l'esprit pour mieux gérer le stress et atteindre le bon équilibre psychique.

Co animation : CTK/Cyprian Services CTK / Xavier GILBERT-BELLER, éducateur sportif, 1^{er} duan de Qi Gong de l'International Health Qi Gong Federation de Pékin et certifié en Acupuncture Energétique Chinoise par la World Federation Acupuncture Society de Pékin