

PROCHES AIDANTS UN TEMPS POUR SOI

INITIATION DÉGUSTATION DU THÉ / ART FLORAL JAPONAIS / DAO YIN



GRATUIT

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) et le Dao Yin.



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 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 (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 Dao Yin 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

Cyprian Services : Laurence Ortola, Chargée de mission prévention

CTK / Xavier GILBERT-BELLER, éducateur sportif, 1er 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

villeurbanne

ccas Centre
communal
d'action
sociale
VILLEURBANNE



 **Cyprian Services**



MIETE
Bienvenue à la Maison !

Carsat Retraite
& Santé
au travail

Lieu d'accueil : Association La Miete, 150 rue du 4 août (La Perralière) 69 100 VILLEURBANNE

Nombre de place limité, Inscription nécessaire (pour respecter les consignes sanitaires et la qualité de ce temps privilégié pour les aidants)

CYPRIAN SERVICES

109 rue du 1er mars 1943 69 100 Villeurbanne
contact@cyprianservices.fr
www.cyprianservices.fr

Contactez-nous !
04 78 26 36 88