

# Bonjour à Tous,

En ce mois de janvier 2015

*Une fois n'est pas coutume, nous allons parler du corps et non de l'Esprit.*



Nous connaissons tous le proverbe latin :

*"mens sana in corpore sano"*

« un esprit sain dans un corps sain ».

Que nous devons à **JUVENAL**, poète satirique latin de la fin du 1<sup>er</sup> siècle et du début du 2<sup>e</sup> siècle de notre ère. Il est l'auteur de seize œuvres poétiques rassemblées dans un livre unique et composées entre 90 et 127 :

## Les Satires

Ce proverbe est très souvent attribué à **Rabelais** (écrivain français et HUMANISTE de la Renaissance) qui s'est fait sien ce proverbe latin...

Aborder la question de **l'harmonie** nécessite de ne plus séparer le corps de l'esprit, l'esprit du corps.

Corps et esprit forment un tout, **NOUS**, dont il faut se préoccuper de manière globale pour pouvoir se

mettre sur la route vers cette **HARMONIE..**

Nous vous donnons un lien pour découvrir : **CINQ RITES TIBETAINS**

*Il s'agit de cinq exercices physiques très simples à pratiquer de préférence le matin.*

*Ils nous viennent des Hauts plateaux himalayen.*

*Ils nous ont été révélé vers 1930 par les Monastères TIBETAINS.*

### Les bienfaits :

*Ils Activent les sept centres d'énergie : CHAKRAS (Terme sanskrit) qui signifie :*

*Roues d'énergies qui donnent (entre autre...) à notre corps toute l'énergie pour :*

*nos défenses immunitaires, anti corps, anti inflammatoires...*

*Ils Activent également les sept glandes endocrines qui y sont associées.*

*Ils renforces le corps dans ses muscles, ses tendons, ses articulations etc...*

*Ils nous apportent des bénéfices tant sur le plan :*

- Physique sur notre santé.
- Relationnel dans notre environnement.
- Emotionnel par une gestion de nos émotions et une diminution du stress.

*Ces exercices doivent-être réalisés à votre rythme, sans forcer...*

### Quelques conseils :

*Pour bien s'en imprégner : il est nécessaire d'écouter une première fois toute la vidéo.*

*Lorsque vous désirez les pratiquer : vous écoutez la présentation du premier **rita**, vous arrêtez le film, pour pratiquez l'exercice ; le deuxième, etc...*

Nous vous invitons à suivre les conseils (la vidéo) 4/5 fois, pour bien comprendre chaque RITE...

*Ce n'est qu'après un certain nombre de jours de pratique que vous commencerez à en comprendre l'essence et à en retirer les bienfaits...*

*Nous vous souhaitons un très bon début dans la pratique de ces*

**CINQ RITES TIBETAINS**

<https://www.youtube.com/watch?v=ekhhp78S6r0>



**Que la PAIX soit avec vous maintenant et pour TOUJOURS...**

*TRES BELLE JOURNEE*

*Cordialement,*

**Christian CRANSAC**

**0 679 819 527**