

biocontact

mensuel gratuit
en magasins bio

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 256 700 exemplaires

novembre 2017

n°284

HIPPOCRATE

quel héritage pour la médecine
aujourd'hui ?

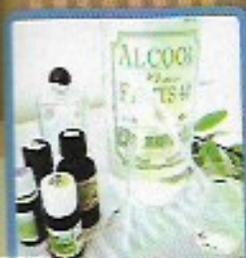
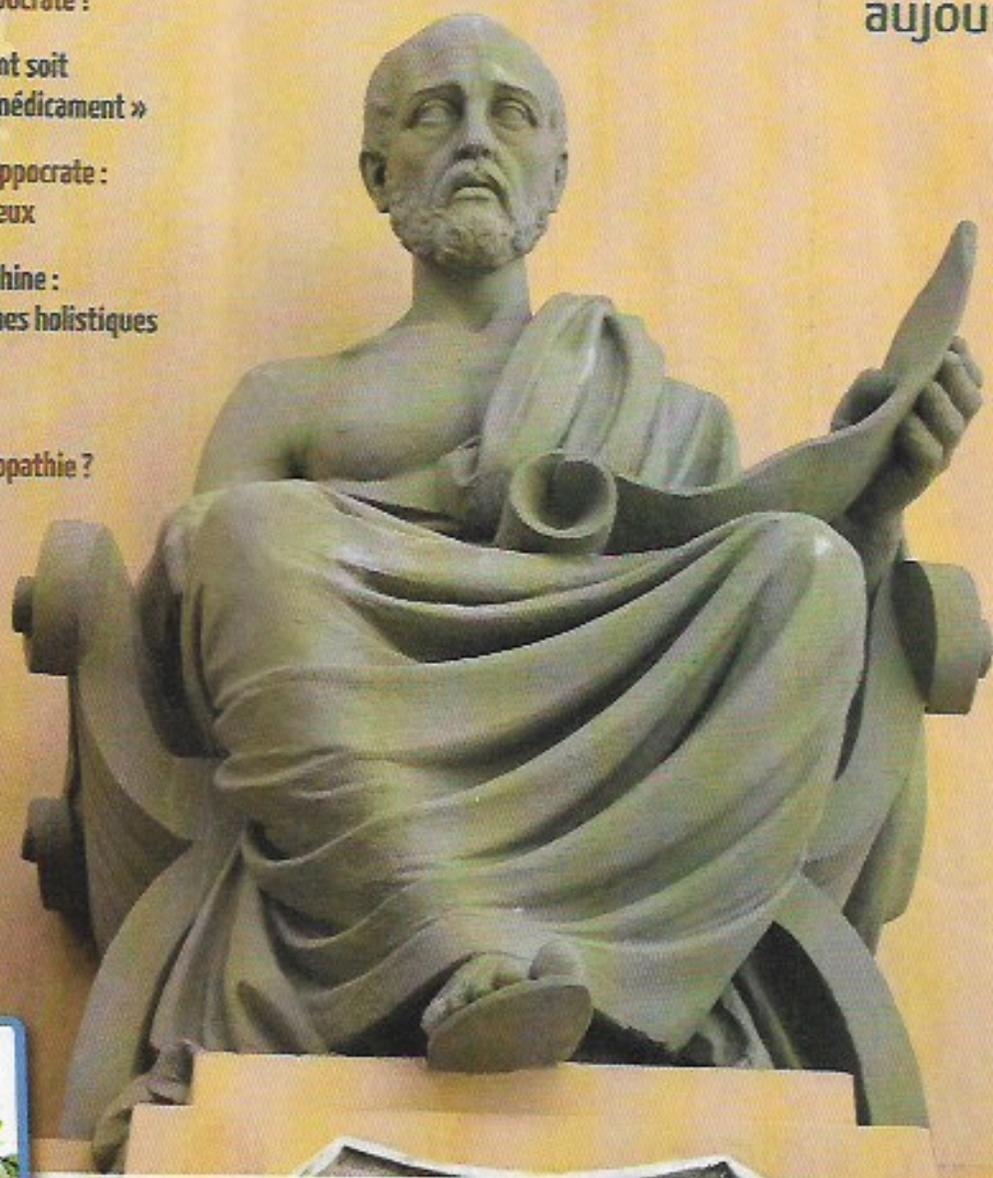
qui était Hippocrate ?

« que l'aliment soit
ton premier médicament »

remèdes d'Hippocrate :
un legs précieux

Grèce, Inde, Chine :
trois médecines holistiques
avant l'heure

un modèle
pour la naturopathie ?



CRÉER SON PARFUM NATUREL • LE MILLET, CE BEL OUBLIÉ

Technique Nadeau

la relaxation en trois mouvements

Vous souhaitez prendre le temps de vous faire du bien, améliorer votre silhouette, être en meilleure santé et gagner en vitalité ? Misez sur une technique sans être obsédé par les calories ou les programmes minceur tyranniques, traumatisants pour votre corps : la technique Nadeau.

Cette technique de remise en forme active permet de réveiller son corps à son propre rythme, de recharger ses batteries en douceur.

Colette Maher, l'initiatrice de la technique Nadeau à Montréal, au Québec, la présente comme une technique aussi efficace que naturelle qui permettra à tous ceux qui la pratiquent de développer une tonicité nouvelle,

de se ressourcer et de mieux récupérer, bref, de régénérer leur organisme grâce au profond massage du corps qu'elle exerce et à son action anti-âge sur les organes.

Faisant déjà fureur outre-Atlantique, la technique Nadeau révolutionne la vie de tous ceux qui l'adoptent, prônant une conception nouvelle de l'épanouissement personnel et de la beauté. Avec son enseignement, Colette

Maher démontre qu'il est possible de retrouver la forme à tout âge, quelle que soit sa condition physique.

Cela nous engage dans une véritable démarche de santé reposant sur la pratique quotidienne de 3 exercices simples et répétitifs : la rotation du bassin, la vague complète et l'exercice de la « natation ».

Cette technique mobilise en douceur tout l'organisme et fait travailler la totalité des muscles et des articulations tout en agissant sur la circulation sanguine et énergétique, d'où une régénération plus rapide des cellules. C'est pourquoi elle est si efficace et si ludique. Au final : moins de kilos, plus de vitalité et une maîtrise nouvelle de son corps. C'est aussi un fabuleux réparateur d'excès en tous genres.

Qui était Henri Nadeau ?

Québécois, Henri Nadeau reprend une affaire qu'il entreprend de développer. Un rythme de vie effréné, des horaires délirants, des repas sur le pouce, des abus (excitants, tabac)... Des excès que cet ambitieux industriel ne tardera pas à payer, terrassé par une thrombose et un infarctus... Hospitalisé, il s'en tire de justesse mais, immobilisé, vit dans l'expectative d'une future attaque. Mais bientôt, c'est le déclin ! Il lutte contre ce sombre avenir en mettant au point trois exercices fondamentaux dont la pratique ranime l'énergie vitale. Les médecins n'en reviennent pas. Grâce à une pratique progressive et assidue, l'homme, handicapé, a retrouvé l'ardeur de sa jeunesse. Sa méthode, qu'il confiera à Colette Maher qui la structurera (avec une équipe d'experts de la santé) puis la diffusera, fera des émules dans le monde entier. Une incroyable destinée relatée dans son livre *Technique Nadeau, l'exercice régénérateur de l'avenir*, éd. Centre Colette-Maher.



Colette Maher et Henri Nadeau.

Un enchaînement de trois mouvements

La technique est construite autour de 3 mouvements très précis qui forment un enchaînement. On peut la pratiquer à l'exclusion de tout autre exercice physique ou en faire le complément d'une activité sportive ■■■

Les Solutions Écologiques aux Problèmes de l'Eau

Cybèle-Maia Nature

05.63.40.58.69

Depuis 12 ans à votre service !

www.cybelemaia.com

contact@cybelemaia.fr

Les Guillaumets

Les Barrières

81310 LISLE SUR TARN



FONTAINE VitalQuartz

Osmose + Vitalisation

Efficacité et qualité avant tout :

- 5 niveaux de filtration
- Pompe haute pression
- Membrane made in USA Label NSF
- Module de vitalisation VitalQuartz
- Réservoir 5 litres

FILTRE SUR ROBINET

VitalQuartz

Le TapFilter élimine la quasi totalité des polluants chimiques et vitalise l'eau.

Sa cartouche VitalQuartz 0,45 µl peut filtrer 3.600 litres, soit un an environ d'utilisation.



Une gamme complète pour :

Purifier l'eau du réseau



Une eau de haute qualité pour boire, cuisiner, se doucher...



Vitaliser l'eau et les aliments

VitalQuartz O'Pen

VitalQuartz Plat'Eau

Potabiliser l'eau de puits, forages, pluie

Des kits dont l'efficacité n'est plus à démontrer et qui font références en ce domaine.



Filtrer l'eau de la douche

Finis les peaux sèches, les démangeaisons et les rougeurs après la douche

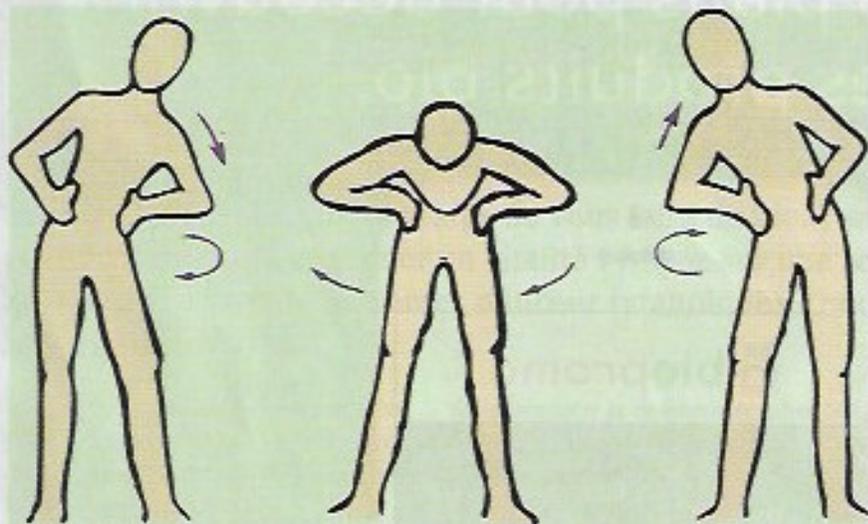
Le meilleur de l'osmose inverse

- 5 niveaux de filtration
- Pompe haute pression
- Membrane made in USA Label NSF
- Module de vitalisation VitalQuartz

Demandez notre catalogue gratuit !

2769267





Exercice 1 : la rotation du bassin.

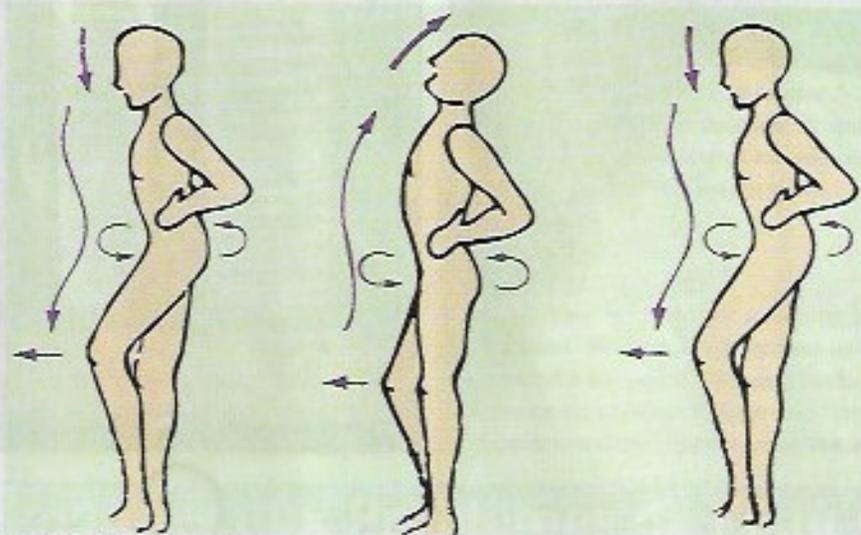
■■■ de son choix. Elle a pour particularité d'être individuelle, répétitive et évolutive.

En tant que gymnastique individuelle, elle s'adapte parfaitement à la condition physique de chacun et convient tout à fait à l'individu sédentaire comme au sportif, y compris à ceux qui suivent un entraînement intensif. Elle offre une autonomie dans la pratique, un point que certains apprécieront. Elle profite à tous les âges, de l'adolescent bien ou mal dans sa peau au senior soucieux de rester vif et actif, sans oublier la femme enceinte. Même les personnes à mobilité réduite ou en fauteuil roulant peuvent tirer de nombreux bienfaits de sa pratique car il est possible d'exercer uniquement le haut du corps.

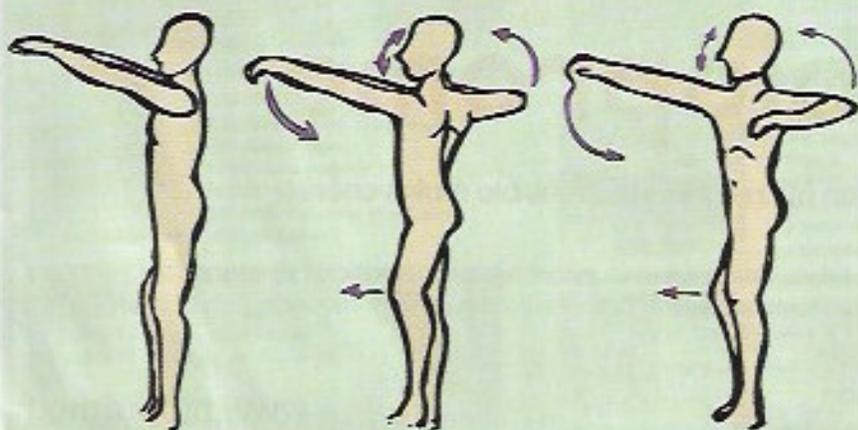
C'est une gymnastique répétitive dans la mesure où l'on pratique chaque mouvement un nombre déterminé de fois. Ainsi, au niveau 1, on répètera 30 fois le premier mouvement, 60 fois le deuxième et 30 fois le troisième.

Ce qui nous amène à parler du caractère

évolatif de la technique Nadeau. En effet, elle comporte 6 niveaux d'évolution. Le pratiquant, une fois la phase d'apprentissage terminée, passe du niveau 1, qui propose d'effectuer



Exercice 2 : la vague complète.



Exercice 3 : la « natation ».

120 mouvements en 5 minutes, au niveau 6, considéré comme le niveau intégral, avec ses 1 200 mouvements qu'on exécute en 20 minutes ! Pour cela, on utilisera un double CD « aide cadence », ce qui évite de compter les mouvements et permet de se concentrer sur la qualité de la pratique et de mieux en ressentir les effets.

Le caractère répétitif et évolutif de la technique amplifie son efficacité.

Des exercices qui stimulent tous les systèmes et les organes

La mobilisation graduelle et intensive du tronc fait de la technique Nadeau un programme plus complet que les méthodes uniquement axées sur le travail des bras et des jambes. L'élève dispose d'une fiche personnelle lui permettant de suivre les améliorations de son état de santé. Les résultats sont visibles. Le livre *Technique Nadeau, l'exercice régénérateur de l'avenir* (1) de Colette Maher permet

de découvrir la technique et d'axer sa pensée sur la joie de vivre et le bien-être.

Les adeptes de la technique Nadeau évoquent de nombreux bienfaits (muscles retonifiés, jambes allégées, souplesse nouvelle des membres, capacités sexuelles augmentées, optimisme accentué, meilleure mémoire, moins d'essoufflement, affinement de la silhouette) et emploient même les termes « seconde jeunesse » et « renaissance ».

Les effets de la technique Nadeau

Les trois mouvements qui la composent permettent :

- de délier en douceur tout le corps, en particulier d'étirer toute la colonne ■■■



La technique Nadeau s'adresse particulièrement à ceux qui occupent un poste sédentaire et ont par conséquent besoin de se dépenser plus ou d'améliorer leur souplesse pour plus de confort.

■ ■ ■ vertébrale, de soulager les tensions et raideurs à tous les niveaux : chevilles, genoux, bassin, dos, nuque, épaules, coudes, poignets ;

- d'ouvrir la cage thoracique, d'améliorer l'amplitude respiratoire, de masser les poumons et le cœur ;

- de masser en profondeur les organes situés dans la cage abdominale, grâce aux mouvements musculaires de contraction, de flexion et de détente qu'induit chacun des trois mouvements ;

- d'améliorer le niveau d'énergie, la résistance au stress, le sommeil ;

- de renforcer la musculature de tout le corps et tout particulièrement les muscles du dos, ce

qui rejaille favorablement sur la posture.

L'élève qui a été formé par un professeur certifié par le centre de Colette Maher (à Terrebonne, au Québec) sera rapidement capable de reproduire les exercices chez lui.

A qui s'adresse la technique Nadeau ?

- A tous ceux qui souhaitent se mettre ou se remettre au sport en douceur et sans effort.

- Aux adeptes de gymnastique douce.

- Aux sportifs : la technique Nadeau est un excellent préalable à la pratique des sports.

- Aux adeptes de vitalité et de bien-être (du malade affaibli à l'athlète).

- Aux adeptes de relaxation et à tous ceux

Apprendre la technique Nadeau avec l'auteur

Véronique Chevallier propose différentes possibilités d'apprentissage :

- un apprentissage de 10 à 20 heures réparties selon les possibilités de l'élève et du professeur

- des cours hebdomadaires : particuliers ou en groupe

- des stages sur 1 week-end

- des stages en 2 fois 1 journée avec un travail personnel

- des stages en 3 demi-journées avec un temps de travail personnel

- des cours de révisions

Dans tous les cas, un travail personnel est nécessaire entre les cours.

qui veulent faire face aux soucis avec plus de sérénité.

- A tous ceux qui occupent un poste sédentaire et ont par conséquent besoin de se dépenser plus ou d'améliorer leur souplesse pour plus de confort.

- Aux professionnels de santé qui souhaitent utiliser cette technique en soutien à leur travail (kinésithérapeutes, ergothérapeutes...).

- Et tout particulièrement aux personnes de 35 ans et plus (période où les premières traces de vieillissement apparaissent).

Une pratique régulière et consciente

Elle constitue par-dessus tout un merveilleux moyen de réveiller la conscience du corps ou de la renforcer, une belle manière d'être plus présent et à l'aise dans son corps au contraire de traîner lourdement sa carcasse en vivant sous le joug de son mental !

Mais voilà, pour recueillir tous les bienfaits cités et plus encore, on a besoin d'un ingrédient clé : il s'agit de la pratique régulière et consciente. Pratiquer régulièrement, c'est prévoir une séance quotidienne dans le meilleur des cas et à défaut, quatre séances par semaine.

Sans quoi les résultats ne seront pas au rendez-vous, surtout si le corps est rouillé par un manque d'exercice et une mauvaise hygiène alimentaire prolongés.

La pratique consciente garantit un meilleur ressenti et des effets plus profonds.

La technique Nadeau pourrait s'apparenter à une méditation en mouvement : elle nous ramène à l'ici et maintenant (comme on dit au Québec) et rassemble notre énergie dispersée dans les diverses occupations quotidiennes.

Henri Nadeau affirmait ceci de son vivant : « On dit que la vie commence à 40 ans. Moi, ma vie a commencé à 60 ans ! » La vie est un éternel recommencement et il n'est jamais trop tard pour la croquer à pleines dents ! ■

Les formateurs

Colette Maher est célèbre à travers le monde pour avoir structuré la technique Nadeau. Elle est l'auteur du best-seller *Rajeunir avec la méthode Nadeau*, de *Technique Nadeau, l'exercice régénérateur de l'avenir et de plusieurs livres de développement personnel et de bien-être (Le bonheur à la portée de la main, Rajeunir et rester jeune par la technique mentale, Comment chasser la maladie et prolonger votre vie avec la vitamine O)*. Elle forme encore aujourd'hui des professeurs qui enseignent la technique Nadeau au Québec et a confié la formation de moniteurs en Europe (notamment en France et en Espagne) à deux professeurs diplômés, dont Monique Filleau en France (www.technique-nadeau.fr).

➤ **Véronique Chevallier.**
Véronique Chevallier enseigne cette technique depuis 2013 dans le Tarn (au Centre Odélys, à Galliac) et dans le Tarn-et-Garonne (Montauban).



➤ **Contact**
Tél. : 06.18.68.13.48
Site : www.nadeau82.fr