

1€20

N° 1231 Du 31 mai au 6 juin 2010

Maxi

Victime
d'un accident
de la route

“Quand enfin
j'ai pu rentrer...
mon mari
est parti !”

**Avec nos astuces
et sans travaux**

**Votre maison
sera zen !**

**Vous voulez mincir ?
Ne vous privez
surtout pas de
certains aliments !**

**Témoin d'une agression ?
Voici comment
réagir au mieux !**

**Nos trucs
pratiques
vont vous
simplifier
la vie**

**Stimulez
vos chakras
Vous
retrouverez
un tonus
d'enfer !**

Avec nos recettes gourmandes

**Cuisez
facile !**



Vous garderez un corps souple et tonique !



Découvrez ce que propose l'étonnante technique Nadeau : une gym pas comme les autres à la portée de toutes.

Les trois exercices évoqués sont simples en apparence, on y reconnaît même des gestes familiaux.

1. Le premier, appelé « rotation du bassin », stimule l'oxygénation du cerveau, développe la capacité respiratoire, améliore la circulation sanguine dans les jambes et amincit aussi la silhouette.

2. Le deuxième est « la vague complète », qui développe la souplesse de la colonne vertébrale, décongestionne tous les organes du petit bassin, nourrit les disques intervertébraux, fortifie le cœur et développe la capacité respiratoire.

Le torse, droit, se déplace de l'avant vers l'arrière et les hanches font un cercle.



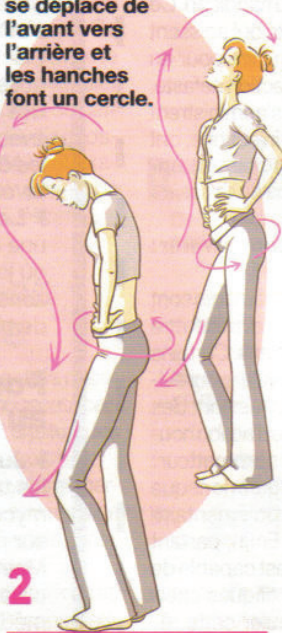
1 Rotation du bassin

Les épaules doivent rester sur le même plan, comme plaquées contre un mur virtuel.

3. Le troisième, « la natation », raffermi les chairs, masse la thyroïde et développe la résistance musculaire des bras.

La tête reste bien dans l'axe du corps sans se laisser emporter par le mouvement.

3 La natation



2

Vague complète

Mais chaque mouvement fait plus encore en produisant aussi une impulsion qui a des répercussions dans tout l'organisme. On peut le comprendre en se représentant une spirale : partie d'un seul point, elle finit par couvrir une large zone. L'enchaînement des trois exercices, formant un tout, permet ainsi à l'ensemble du corps d'être mobi-

lisé et de retrouver par lui-même un état de marche optimal.

Une fois les mouvements assimilés, faire six minutes d'exercices par jour permet d'enchaîner cent vingt mouvements ; lorsqu'on maîtrise bien la technique Nadeau, c'est mille deux cents mouvements que l'on fait effectuer à son corps en l'espace de vingt minutes...

Un, deux, trois... et vous voilà régénérée, profondément bien dans votre corps, soulagée de ses petits maux et blocages. On ne parle pas là de magie, mais du principe de la très sérieuse technique Nadeau, qui est basée sur trois, et seulement trois mouvements à pratiquer chaque jour.

« Avec la technique Nadeau, on ne force pas, on ne souffre pas, on n'agit pas mécaniquement mais, par l'intermédiaire des mouvements, on guide son corps de façon à ce qu'il trouve par lui-même ce dont il a besoin.

Les maîtres mots sont respiration, fluidité et mobilité », explique Monique Filleau, responsable officielle de cette méthode en France. En clair, chacun s'approprie les mouvements et les adapte à ses besoins et à ses possibilités.

On peut donc avoir recours à cette technique aux environs de la quarantaine, ou bien dès que le besoin s'en fait sentir : nécessité de soulager des petits problèmes de santé, envie de « se bouger » en douceur, désir de prévenir les usures du corps, volonté aussi de rester au mieux de sa forme...

Si vous voulez en savoir plus

L'apprentissage peut se faire avec un professeur. Il faut compter 200 €, en moyenne, pour dix séances. On pratique ensuite chez soi avec un support audio (CD).

Vous trouverez la liste des professeurs sur www.technique-nadeau.fr ou en écrivant à l'association Ondine 34, 1, Le Boucarlou, 34160 Saint-Bauzille-de-

Montmel (enveloppe timbrée à vos nom et adresse).
 ● **À lire :** *Rajeunir par la technique Nadeau*, que l'on peut se procurer par correspondance au 09 65 36 96 90.