



## Atelier Arts martiaux et Médecine

Avec Sophie Mougenot et Chantal Vulliez  
Manifestation organisée par le Grand Lyon  
Samedi 7 juillet 2018 – Parc de la tête d'or

Cette année, nous avons 2 ateliers d'une heure, certaines personnes restant les 2 heures. Il y avait des jeunes comme des plus âgés .

Au début de chaque atelier, nous avons pratiqué plusieurs gestes et postures fondamentales pour détendre le cou, les épaules et le dos.



Après chaque mouvement, sophie a montré l'application martiale « self défense ». il est merveilleux de pratiquer des gestes qui ont un sens.

De la même façon, chantal vulliez a expliqué après chaque enchaînement les bienfaits physiques, physiologiques et mentaux.

Nous avons fait des mouvements avec les mains et avec les yeux. Chantal Vulliez a expliqué l'importance des mouvements au niveau des yeux (orthopsie).



Un mudra « mains jointes » a permis de se centrer.



**Nous avons terminé par une méditation nous apportant calme, détente, fraîcheur –**

**Il faut se donner le droit de se faire du bien !!! dit chantal Vulliez**