

Hiver 2008

## STRESS

### Retrouver l'équilibre

Nous avons tous vu à la télévision ou lu dans les journaux des reportages inquiétants sur le stress responsable de la fatigue, de l'anxiété, des maux de tête et engendrant bien d'autres affections plus

#### Mieux gérer le stress

Nous savons tous qu'un régime équilibré, un sommeil réparateur et l'exercice régulier sont des gages de bonne santé et de résistance au stress.

#### Une approche entièrement naturelle

Pourquoi ne pas commencer par un massage chinois d'une heure? Vous voudrez peut-être ensuite prolonger cette sensation de plénitude en découvrant les bienfaits d'un cours de Tai Chi ou de Qi Gong.



**Programmes personnalisés de gestion du stress, massage chinois, Tai Chi et Qi Gong dans notre studio, chez vous ou au bureau.**

**Chèques-cadeaux et reçus pour fins d'assurance disponibles**

graves comme la haute pression, les crises cardiaques et le cancer.

Le bon stress, normalement, active nos glandes surrénales qui sécrètent l'adrénaline et le cortisol dans notre système sanguin. Il mobilise nos forces et prépare notre corps à affronter toute situation d'urgence. L'énergie qui est ainsi produite nous permet de fuir le danger, de relever les défis ou simplement de répondre à toutes les pressions normales de la vie.

Par contre, le stress chronique affaiblit notre système immunitaire, épuise notre cœur et fragilise notre corps. Il diminue notre résistance aux maladies.

La pression et les conflits sont inévitables dans la vie. La façon dont nous y répondons est déterminante.

Depuis des milliers d'années, la médecine traditionnelle chinoise maîtrise l'art de la santé et de l'équilibre. *Rising Tao Santé intégrale* offre des séances et des cours inspirés de trois techniques thérapeutiques chinoises : le massage traditionnel, le Tai Chi, et le Qi Gong.

Depuis plus de 15 ans, ces programmes enseignent à tous les participants à mieux gérer leur stress et les aident incontestablement à retrouver santé et bien-être.

Le massage chinois utilise les mêmes méthodes diagnostiques que l'acupuncture. Il agit sur l'énergie en exploitant—mais sans aiguilles—les mêmes points de pression situés le long des méridiens. Il apporte au corps une profonde détente en le soulageant de la douleur et du stress.

Le Tai Chi et le Qi Gong sont des formes douces et méditatives d'exercices mentaux et physiques. Ils calment et renforcent l'esprit tout en relaxant et tonifiant le corps.

Le massage chinois, le Tai Chi et le Qi Gong aident le corps à retrouver son équilibre énergétique naturel.

#### Augmentez votre énergie et votre résistance

Nos tarifs sont très raisonnables. Visitez notre site Web pour découvrir comment les arts de guérison chinois relaxent le corps, soulagent le stress et augmentent l'énergie. Vous vous sentirez plus fort, plus « en contrôle. »

[www.risingtao.ca](http://www.risingtao.ca)

Craig Cormack  
Rising Tao  
4112, Ste-Catherine Ouest  
Montréal, QC  
Canada H3Z 1P2

514 369 7860  
info@risingtao.ca

« Merci, Craig, de m'avoir sauvé la vie. »

Louise Renaud, avocate,  
professeure de droit, Université de Montréal

« Notre séance m'a remise sur les rails. Ma santé s'améliore de jour en jour grâce à vos recommandations. »

Anne Howard, rédactrice et publicitaire

« Votre cours était agréable, instructif et bien conçu. »

Marc Elman, CA CBV,  
Ptack Schnarch Basevitz  
Comptables agréés