Chronique du MDA

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **13 (1983)**

Heft 3

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

CHRONIQUE DU **MDA**

TIVOLI 8
LAUSANNE
TÉLÉPHONE (021) 23 84 34

Une nouvelle activité en Suisse romande:

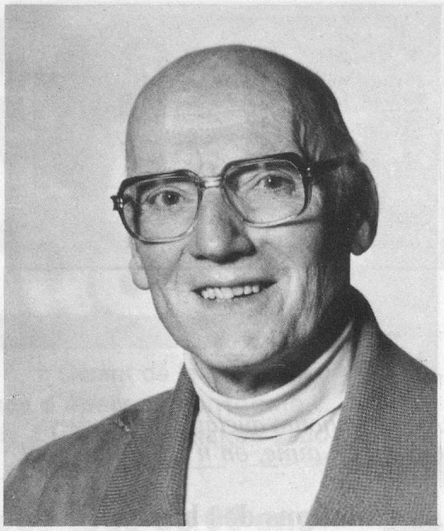
La sophrologie

Mieux-être, joie de vivre et bonheur par la relaxation

Auteur du livre *Bien dans sa Peau,*(Edit. P. M. Favre, Lausanne, 1981), à travers son activité médicale, le Dr J.-J. Jaton s'est toujours intéressé aux différentes méthodes de relaxation, et en particulier à la sophrologie. Cette méthode simple, naturelle, lui semble la meilleure façon d'acquérir **le mieux-être, la joie de vivre et le bonheur.** Elle est le traitement le plus efficace, dans le but de lutter contre le stress, les maladies appelées «de la civilisation». Elle permet de garder son calme, l'équilibre, sans avoir continuellement recours aux médicaments.

Par des exercices, la sophrologie nous apprend à prendre conscience de notre corps, du vécu corporel. Elle nous permet de voir le monde et l'avenir tout autrement: au lieu de toujours considérer le côté négatif des choses, de faire des «montagnes» pour des riens, l'être humain ressent sainement et normalement les situations.

La sophrologie nous apprend à remplacer le négatif par le positif. Les pensées positives permettent de vaincre la peur et le doute. Peu à peu l'être acquiert une plus haute idée de soi-même. Il apprend à contrôler ses nerfs, à ne plus être impatient et irritable. La gaieté et la bonne humeur font du bien à tout son entourage. En réalité, il s'agit malgré tout de rechercher continuellement une paix intérieure. Pour ce faire, il est important de toujours avoir confiance. Il est essentiel de garder constamment l'espoir et de ne pas se résigner.



Vouloir sans cesse ce qui est bien, ce qui est bon, ce qui est meilleur, donnera un sens plus positif à la vie, grâce à la force extraordinaire qui est en chacun de nous.

L'optimisme est également une force puissante de résistance contre la maladie ainsi qu'une force qui contribue à guérir.

Concours de mots croisés géants

Solution et liste des lauréats

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	E	N	T	R	A	I	G	U	E	S	S	U	R	T	R	U	Y	E	R	E
2	L	E	T	O	■	P	I	L	L	E	E	■	O	I	E	S	■	C	A	P
3	E	C	■	U	■	S	■	M	A	R	N	E	U	R	■	U	R	U	B	U
4	C	H	A	N	S	O	N	■	B	E	T	H	S	A	B	E	E	■	■	R
5	T	A	R	D	I	F	■	S	O	I	E	■	S	T	E	L	L	A	G	E
6	R	O	T	■	T	A	U	E	R	N	■	A	I	■	T	L	U	O	A	R
7	O	■	E	P	I	C	U	R	E	■	C	R	E	C	H	E	■	U	R	E
8	C	I	M	E	N	T	■	A	R	P	A	D	■	O	L	S	Z	T	Y	N
9	A	N	I	S	■	O	■	C	O	R	D	I	A	L	E	■	O	E	■	T
10	R	O	S	A	T	■	O	■	N	O	E	L	S	■	E	R	R	E	S	■
11	D	U	E	G	N	E	S	■	S	C	A	L	A	■	M	Y	O	S	I	S
12	I	I	■	E	E	K	L	O	■	H	U	O	N	■	■	B	B	■	M	U
13	O	S	A	■	B	E	O	T	I	E	■	N	S	■	A	N	A	B	A	R
14	G	■	M	E	I	R	■	A	N	■	E	S	O	N	■	I	B	E	R	E
15	R	O	I	■	H	E	B	R	E	U	X	■	L	U	B	K	E	■	U	T
16	A	R	D	E	N	N	A	I	S	■	E	L	■	B	U	■	L	O	B	E
17	P	A	O	L	I	■	L	E	P	I	D	O	L	I	T	E	■	T	A	■
18	H	U	N	E	■	E	T	■	E	N	R	O	U	L	E	S	■	E	C	U
19	I	X	■	V	O	L	E	U	R	■	E	S	T	E	R	S	■	N	E	T
20	E	■	R	E	P	A	S	S	E	E	S	■	E	S	■	E	N	T	E	E

Notre concours de mots croisés géants a connu un succès éclatant: des centaines de réponses nous sont parvenues. Nombreux sont les participants — futés, et nous les en félicitons! — qui nous ont fait remarquer que «Entraygues-sur-Truyère» s'écrit avec deux «y», et que «ipso facto», locution latine, ne saurait comporter un «y». Il va de soi que nous avons considéré comme exactes les solutions comportant un «i» et celles comportant un «y». Toutes nos excuses pour cette petite erreur, et nos félicitations à tous les concurrents, lauréats ou non. Un nouveau concours géant est prévu pour cet été.

Les gagnants recevront leur prix en espèces dans le courant du mois de mars. Ce sont: Mme E. Wertheimer, Clos-de-Serrières 10, 2003 Neuchâtel (Fr. 50.—); Mme Liliane Godat, Préfaully 52, 1020 Renens (Fr. 40.—); Mme Gabrielle Frautschi, Wiesenstr. 9, 2562 Port (Fr. 30.—); M. Philippe Fenand, Maupas 6, 1004 Lausanne (Fr. 30.—); Mme Violette Grossen, ch. du Bochet 12, 1110 Morges (Fr. 20.—); M. Alfred Haldimann, av. Godefroy 8, 1206 Genève (Fr. 20.—); Mlle Anna Haag, av. Vinet 31, 1004 Lausanne (Fr. 20.—).