



L'énergie du mieux vivre est en action

Un Pas Pour La Santé relie des dizaines d'associations à travers le monde pour une action commune en faveur du mieux vivre.

La liste des actions sur www.unpaspourlasante.fr

Un grand rassemblement en juin 2020 en faveur des activités physiques psychocorporelles adaptées à l'accompagnement des patients atteints d'un cancer ou d'une affection longue durée.

Pour la sixième année l'association Un Pas Pour La Santé lance de grandes marches de santé partout en France tout le mois de juin 2020.

Mais cette année est particulière, surtout quand on souhaite rassembler pendant une période de confinement. Pourtant c'est sans doute le moment le plus essentiel pour porter chacun un nouveau souffle :

Rassemblons nos petits pas pour un nouveau souffle !

Chaque année, l'initiative dépasse les frontières et aujourd'hui, encore plus qu'hier, on pourra participer et initier à une pratique de Qi Gong en Belgique, au Luxembourg, en Italie, au Canada, aux Etats Unis et partout dans le monde.

Qui peut participer?

Absolument tout le monde et partout ! Les personnes malades y trouvent une énergie exceptionnelle, les personnes bien portantes aussi ; les pratiquants d'une APPA soutiendront et entraîneront le groupe ; les autres découvriront des pratiques dont ils ne soupçonnent que de très loin les effets énergisants.

Comment l'organiser ? (compte tenu du contexte)

Il est possible qu'en juin, les grandes réunions ne puissent pas encore être organisées mais rien n'arrête notre élan, ni notre imagination. Seul ou en petits groupes, vous pouvez réaliser des marches et pour multiplier le lien entre toutes les bonnes volontés, en fonction du contexte nous ouvrirons des espaces de visio-marche en ligne qui donneront l'occasion d'un montage vidéo présentant toutes les associations participantes.

Une conférence le 12 juin

En ligne ou en présentiel (selon les circonstances), nous accompagneront le mouvement de Juin par une conférence à la Pitié Salpêtrière sur le thème "Qi gong et cancer" avec des personnalités du monde médicale et du Qi gong (détails sur notre site).

Juin 2020 en quelques liens :

L'ambition de UN PAS POUR LA SANTE est simple – faire connaître au plus grand nombre des pratiques de santé accessibles. Retrouvez sur le site www.unpaspourlasante.fr la carte interactive des lieux où une initiative est en marche...

Renseignements : Contact@unpaspourlasante.fr



Retrouvez nous sur :

Votre contact : Philippe Renou 06 24 56 92 25

philippe@unpaspourlasante.fr

© UN PAS POUR LA SANTE est une marque déposée

Initié par des enseignants de Qi Gong intervenant en milieu hospitalier auprès de malades atteints d'un cancer, UN PAS POUR LA SANTE vise à créer une passerelle entre **3 mondes** le temps d'un grand rassemblement public autour d'une marche dynamique de santé :

- **Les patients et leur entourage,**
- **Le milieu hospitalier et les institutions de santé,**
- **Les associations et pratiquants.**

Les patients au centre des enjeux

L'amélioration de la qualité de vie et la prise en charge personnelle de l'état psychique et physique sont essentielles à toutes les phases de **l'accompagnement du patient**. Les pratiques complémentaires permettent aux patients de se réapproprier leur corps, leur qualité de vie et la prise en charge en autonomie de leur état de santé.

Le milieu hospitalier, lieu de vie

Nombreuses expériences de pratiques et d'accompagnement sont proposées aux patients au sein des hôpitaux mais elles demandent à être mieux partagées et communiquées. L'un des objectifs de « UN PAS POUR LA SANTE » est de **fédérer des retours d'expérience**.

Les associations, la force vive

Le milieu associatif constitue en France la force vive la plus riche en multiplicité et en diversité.

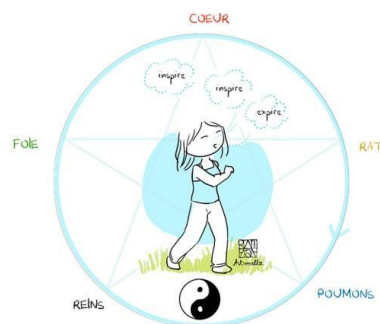
Les associations hébergeant les disciplines liées au bien être, l'entretien de la santé et les pratiques sportives constituent un vivier inégalé de compétences et de motivations dans de multiples disciplines et dans toutes les régions. « UN PAS POUR LA SANTE » doit leur permettre de faire connaître leur souhait de participer à une démarche d'entente et de collaboration avec le milieu hospitalier et leur apporter les informations à une démarche cohérente et fiable.

Des soutiens d'experts

Ils représentent des activités multiples avec tous un point commun, une sensibilité humaine qu'ils retranscrivent dans leur discipline. Citons entre autres le **professeur Baumelou** en charge à La Pitié Salpêtrière des SPEPS rassemblant la santé publique, la pharmacie et les activités de pharmacologie, le médecin Français acupuncteur et auteur de nombreux ouvrages reconnus dans les arts énergétiques **Yves Réquena**, le médecin chinois reconnu internationalement pour sa méthode de Qi Gong le Docteur **Liu Dong**.

Des pratiques alliant Corps et Esprit

Dans de nombreux pays, les activités physiques d'une part, la méditation d'autre part sont pratiquées en milieu hospitalier et reconnues pour l'entretien de la santé. Les pratiques Corps/esprit (Qi gong, Yoga, Tai chi, ...) allient les deux avantages et sont particulièrement adaptées au niveau de forme des patients quelque soit leur niveau sportif. Nous désignons l'ensemble de ces pratiques **Activités Physiques Psychocorporelles Adaptées (APPA)** car elles allient les atouts d'une activité physique et sportive à la puissance de l'intention et du calme de l'esprit.



L'Actualité du Sport-santé

En décembre 2016, un décret rapidement désigné « sport sur ordonnance » a lancé une impulsion qui se traduit aujourd'hui par de nombreuses initiatives institutionnelles ou collectives pour son application et sa généralisation dans les années à venir. L'enjeu est majeur pour la qualité et l'économie de la prise en charge de la santé en France.