

# La technique Nadeau,

## la gymnastique en douceur



**Des mouvements gymniques doux, simples, à la portée de tous, voilà ce que propose la technique Nadeau, une méthode enseignée depuis trente ans au Québec, et qui convainc de plus en plus d'Européens.**

Entre relaxation et gymnastique douce, la technique Nadeau cherche à se faire une place en France. Cette technique, très simple, "consiste à pratiquer trois enchaînements qui permettent de passer tout le corps en revue", explique Monique Filleau, représentante officielle en France de cette méthode, pratiquée au Québec depuis 30 ans. "On déverrouille toutes les parties du corps, toujours avec des petites gestes doux".

### Il retrouve l'usage de son bras

La technique Nadeau tient son nom d'Henri Nadeau, qui la mit au point dans les années 70 à la suite d'un accident cardio-vasculaire qui lui fit perdre la mobilité de son bras gauche. Il se mit alors à étudier le fonctionnement du corps humains en vue de trouver une méthode qui lui permettrait de recouvrer sa mobilité, et mit au point un système d'exercices pour décompresser l'organisme et oxygéner les tissus. Il commença par pratiquer ces mouvements quelques minutes par jour, puis augmenta progressivement la cadence. Pour finir par retrouver l'usage de son bras gauche ! En 1983, il rencontra Colette Maher, professeur de gymnastique à Montréal qui, convaincue, se mit à enseigner ces exercices.

### Méthode pour tous

Choletaise depuis peu, Monique Filleau est la représentante officielle de cette technique de gym douce en France. Monique Filleau, elle, a découvert cette méthode voilà 6-7 ans, "par hasard, chez des amis". La technique Nadeau permet de délier toutes les articulations, assouplir la colonne vertébrale, apporter plus de sang et d'oxygène aux organes, favoriser la circulation de l'énergie et raffermir la musculature, à l'aide d'une respiration appropriée. Des exercices praticables n'importe où : à la maison bien sûr, mais aussi au bureau, en pleine nature... Et à son rythme, sans forcer. "Quand vous avez appris, c'est fini, vous êtes autonome", affirme Monique Filleau. "Ça s'adresse aussi bien à des gens en pleine forme qu'à des personnes à mobilité réduite ou des personnes âgées", précise-t-elle. Désormais, Monique Filleau, ex-professeur dans l'éducation nationale, propose d'enseigner la méthode et, surtout, de former des professeurs. 90 existent déjà dans l'Hexagone, mais tous les départements ne sont même pas couverts. La méthode convainc également en Espagne, Suisse, Belgique...

www.technique-nadeau.fr  
Contact : Monique Filleau, tel. 02 41 55 20 27.



Samedi 6 décembre  
9h30-12h15 / 14h30-19h15

**DEGUSTATION CHÂTEAU HAUT TERRIER blanc - rosé - rouge**

du 1er au 31 décembre  
**FOIRE AUX CHAMPAGNES**

\* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

9 bis, rue des Pagannes  
**CHOLET**  
02 41 56 29 68

5 rue Ampères (Zac Buzenière)  
**LES HERBIERS**  
02 51 67 76 38

\* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération. \*\* Bulletin à retirer en magasin sans obligation d'achat

**DERNIÈRE SEMAINE**

JUSQU'AU 7 DÉCEMBRE

**tout POUR LA REPRISE**

DE VOTRE ANCIEN CANAPÉ

JUSQU'À **1500€\***

\*Offre non cumulable valable jusqu'au 7 décembre 2014 dans les magasins TOUSALON de France participant à l'opération. Conditions et modalités de reprise disponibles en magasin.

**CHOLET**  
PARKING CARREFOUR (PRÈS DE FEU VERT)  
TEL : 02 41 29 71 20

Magasin exploité par une entreprise commerciale indépendante SARL SOFADIS au capital de 7 500 € RCS Angers 752 139 535

**tousalon®**  
Reposez-vous sur un grand nom