

Rapport entre l'*onsen* et le bien-être



Risa MORIKAWA

Table des matières

- Explications : *onsen* et *tôji*
- Histoire des *onsen* au Japon
- Ses bénéfices
- Mon avis



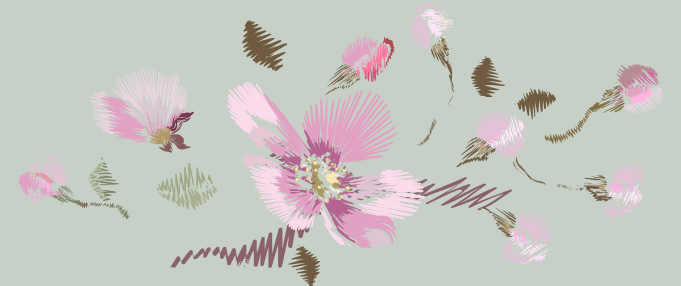
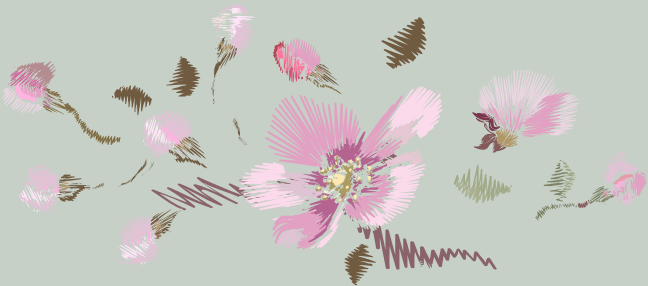


Explications : *onsen* et *tôji*



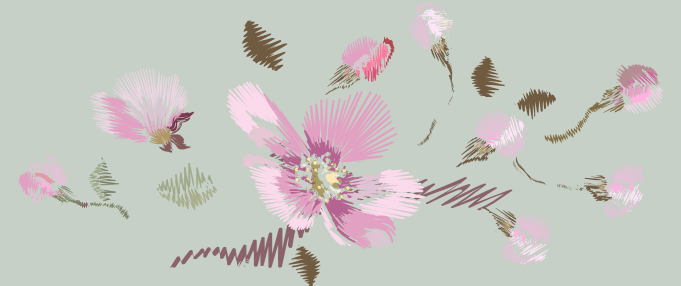
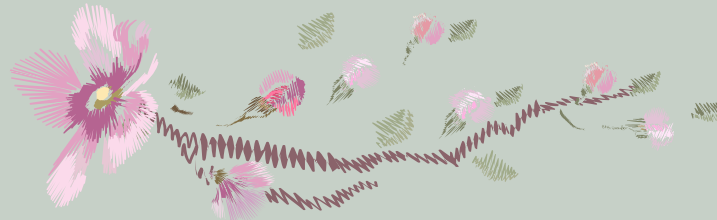
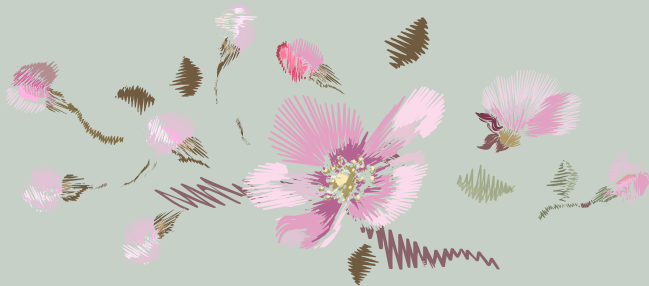
Qu'est-ce qu'un *onsen*?

- *L'onsen*
=un bain public japonais + une source
thermale.



Qu'est-ce qu'un *onsen*?

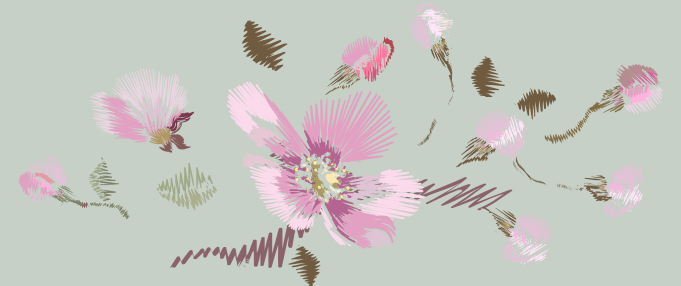
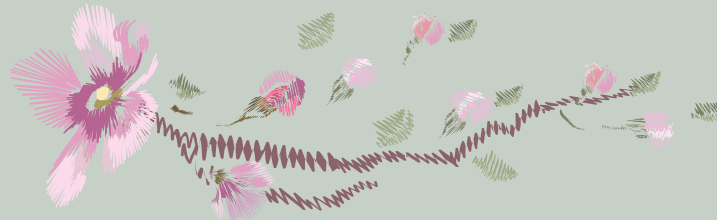
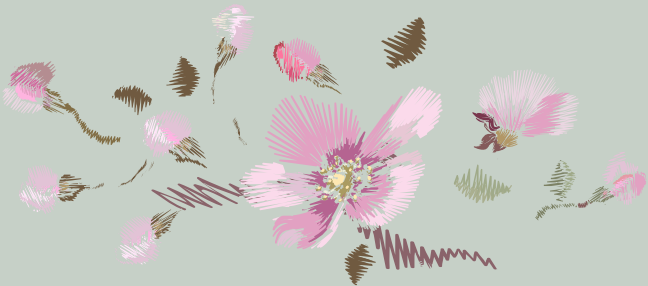
- Une source thermale + Hôtels
- Environ 3000 stations thermales au Japon.



Qu'est-ce qu'un *tôji*?

- *Tôji*

=Le thermalisme : un traitement en demeurant dans un *onsen* lointain





Histoire des *onsen*

VII^e siècle~

- Le document le plus ancien = **il y a 1300 ans**
(Mais l'origine précise est inconnue.)

Qui : **Les empereurs et leur famille**

L'objectif : Pour **traiter** les maladies ou
retrouver la santé (*tôji* 湯治).

- Ex. Beaucoup d'empereurs au Japon (Ten'nô) visitent Dôgo-onsen.



Collection:Matuyama ville

IX^es ~ X IV^e s

Qui : **Les nobles et les moines
bouddhistes**

L'objectif : Pour **traiter** les maladies ou **retrouver**
la santé pendant longtemps (*tôji*)

X V^e s ~ X VI^e s

=beaucoup de guerres

Qui : **Les seigneurs** aménagent des *onsen*

L'objectif : Pour **traiter les blessures du guerrier**



L'objectif change

XVII^e s ~

Qui : **Les populations urbaines vont
davantage au *onsen***

L'objectif: **Pour *traiter* les maladies ou *voyager*.**

X VIII^e s~

- **Des livres qui présentent** les stations thermales sont publiés.
- Le séjour est plus court.



Plus de tourisme



Aujourd'hui



Ses bénéfices

Ses bénéfices (pour l'esprit)

1. La changement d'air
2. La réduction du stress
3. La résistance mentale

Ses bénéfices (pour le corps)

L'amélioration ...

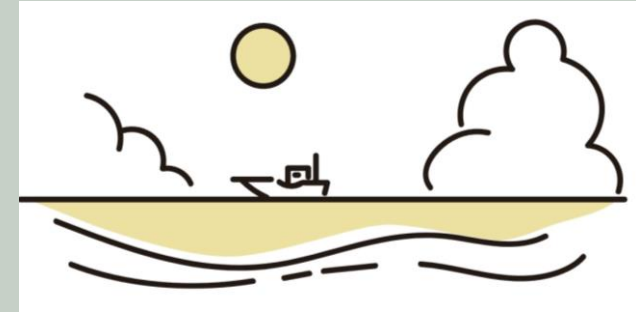
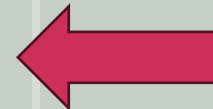
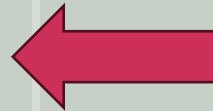
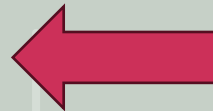
- 1. De la force physique**
- 2. De la capacité de guérison par soi-même**
- 3. Du système immunitaire**
- 4. De la santé liée au mode de vie**

Les causes des bénéfices

- Les ingrédients des *onsen*
- L'eau chaude
- La flottabilité

- Le changement de lieu
- La nature et le climat

- Le repas
- Le sport léger
ex. la promenade



La source thermique

L'atmosphère des onsen

L'activité dans une station thermique

Ses bénéfices

- Ses bénéfices pour l'esprit et le corps interagissent.

+ Réduction des frais médicaux



Mon avis

L'onsen

- **sert à être en bonne santé de corps et d'esprit.**
Ex. Avant, pour traiter les maladies ou retrouver la santé
- **améliore la vie des gens modernes.**

Des gens modernes

- ont beaucoup de stress
- mènent des vies monotones
- sont loin de la nature
- utilisent le smartphone pendant longtemps

Dans le *onsen*

- réduire le stress
- recevoir une stimulation
- être près de la nature
- ne pas utiliser le smartphone

Merci beaucoup !

