

## Qi Gong et Méditation 2022-2023

### L'Art d'être au monde

#### Cours et Stages de Qi Gong



Véritable réponse à notre société actuelle pour gérer le stress et prévenir sa santé, le QI GONG, méthode ancestrale chinoise est un travail interne sur sa propre énergie pratiqué par des mouvements lents et harmonieux en relation avec les principes de la médecine chinoise.

Ses bienfaits sont multiples :

- Mobilisation, tonification et harmonisation de l'énergie dans le corps → amélioration de la vitalité et de l'immunité, meilleur fonctionnement organique et physiologique.
- Meilleure conscience du corps → équilibre, tonus, souplesse.
- Équilibre du corps et de l'esprit → diminution du stress, mieux-être, meilleure capacité de concentration.
- Renforcement des tendons et des muscles.

Le Qi gong s'adresse à tout le monde, quel que soit son âge et sa condition physique.

L'objectif est de prévenir ou retrouver sa forme physique tout en reliant le corps et l'esprit dans un équilibre bienfaisant et conscient et ainsi de trouver la joie d'Être au monde. C'est une forme de méditation en mouvement.

#### Nouvelle Formule 2022 -2023 : 9 Stages en présentiel et 14 cours en visio (zoom)

Cette proposition permet de découvrir et corriger en présence de l'enseignant 1f/mois et de pratiquer l'acquis du stage en zoom entre 2 stages et de n'importe où vous vous trouvez !

#### Les Ateliers de Méditation

##### Percevoir et comprendre les multiples dimensions de son être : physique, émotionnelle, mentale et spirituelle

La méditation, par une pratique régulière développe nos capacités, notre puissance d'être, notre joie de vivre et petit à petit, notre conscience s'élargit.



Bien plus qu'un outil de gestion de stress et de nos émotions, c'est avant tout un outil d'éveil spirituel que nous ne devons pas réduire à une réponse à une nouvelle attente : celle de la performance du bien-être, de prolonger sa vie, et bien d'autres choses encore...

D'abord, plonger l'esprit dans le silence et le corps sans « rien faire » permet d'observer sa vie intérieure.

Alors qu'aujourd'hui, plus que jamais, nous sommes brinqueballés par les choses extérieures engendrant pour beaucoup une peur continue de vivre, seul, l'acte régulier de « regarder à l'intérieur » peut nous sortir de nos aliénations...

Méditer nous met en relation avec nos pensées. Petit à petit, nous apprenons à nous en distancier et à ne plus s'identifier à elles. Nous voyons alors le mouvement perpétuel de toutes les choses impermanentes et alors nous trouvons le grand calme, lorsque nous avons accepté cela.

La méditation nous amène à nous faire sortir de l'illusion de la permanence et c'est cela qui rend heureux.

**Les ateliers sont dispensés gratuitement 1 dimanche par mois (voir planning) 15mn après le stage de Qi Gong.**

*Formée et pratiquant depuis 15 ans la méditation, diplômée en art énergétique chinois et enseignante de Qi gong, artiste et écrivaine, éternelle chercheuse sur notre condition humaine, je vous guiderai avec pédagogie à travers des techniques ancestrales sur le chemin de l'éveil.*