



BIEN-ÊTRE ET ÉNERGIE

Depuis sa création en 2003 l'association Bien-Être et Énergie permet au public de découvrir et de pratiquer le Qi Gong ainsi que

d'autres techniques énergétiques inspirées du Tao à travers des cours réguliers, des stages et des ateliers ouverts à tou(te)s.

Au fil des ans elle a enrichi son programme en organisant des activités liées à la culture chinoise et en invitant périodiquement des intervenants reconnus dans différentes disciplines telles que le Tai Chi Chuan, la formation vocale, la MTC ...

Elle a développé son planning de cours hebdomadaires en accueillant de nouveaux enseignants, et propose également des séances de Do In.

L'association Bien-Être et Énergie a obtenu le label du Centre Culturel Chinois "Les Temps du Corps" (<http://www.tempsducorps.org>).

Cette reconnaissance l'intègre au réseau national de l'Institut qui est un acteur majeur dans le domaine des techniques énergétiques et de la culture chinoise en France.



PLANNING HEBDOMADAIRE

Qi Gong animé par Andrée SERY DROUET

ST MICHEL CHEF CHEF / Salle des Renardières
Lundi de 9h30 à 11h00 et de 11h00 à 12h30
Vendredi de 18h30 à 20h00

THARON PLAGE / Salle de Jade

Mercredi de 18h30 à 20h00 et de 20h00 à 21h30

Contact : 06 68 08 75 69

Qi Gong animé par Natacha BARIATINSKY

THARON PLAGE / Salle de Jade

Lundi de 18h30 à 19h30

Contact : 06 77 10 65 60

Qi Gong animé par Francis VINCKLER

THARON PLAGE / Salle de Jade

Mardi de 18h30 à 19h30 et de 19h45 à 20h45

Contact : 06 48 38 86 15

Do In animé par Soizick RICARD

PRÉFAILLES / Centre Culturel

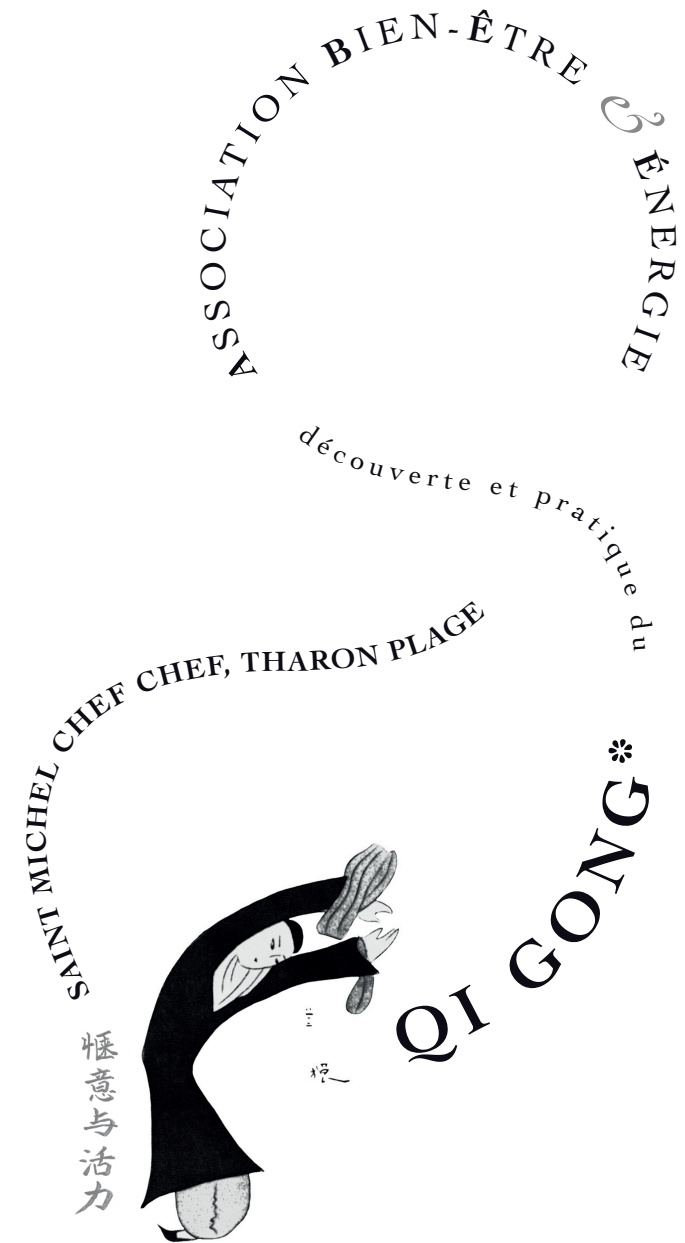
Mardi de 10h00 à 11h30

Contact : 06 24 21 79 71

Vous pouvez venir à une séance de découverte.

qigong.bienetre44@gmail.com

<http://www.bien-etre-energie.net>





*[CHI GONG]

Le Qi Gong est une gymnastique énergétique, un art de vivre au quotidien vieux de 4000 ans. Il trouve ses sources dans la médecine traditionnelle chinoise.

Le Qi Gong nous relie à la nature, l'extérieure, celle qui est autour de nous, et l'intérieure, au plus profond de nous-mêmes. Il fait circuler l'énergie dans le corps et la renforce, par des mouvements et la pensée.

Il se fonde sur trois principes : le contrôle du mouvement, naturel, doux, lent et détendu ; l'attention à la respiration lente qui accompagne les mouvements ; le contrôle de la pensée qui dirige le qi, le souffle (l'énergie) à l'intérieur.



Une séance se déroule en plusieurs phases : détente, relaxation, respiration ; échauffement et ouverture des articulations ; travail sur les enchaînements de Qi Gong ; temps de calme et de méditation.



Les mouvements s'enchaînent souples et harmonieux, ils nécessitent une certaine concentration, ils sont associés à la respiration, puis à la conscience.

À long terme pratiquer le Qi Gong permet de trouver le calme intérieur, d'harmoniser le corps, le souffle, l'esprit, et de se relier à sa nature profonde.



QUI PEUT PRATIQUER LE QI GONG ?

Toute personne qui désire commencer une activité corporelle douce équilibrante et relaxante, qui souhaite découvrir ou poursuivre le travail énergétique selon la tradition chinoise.

Le Qi Gong est adapté à tout âge et ne nécessite pas de conditions physiques particulières, c'est aussi une bonne préparation à toutes disciplines sportives, artistiques et éducatives.

Le Qi Gong a une action de sauvegarde de la santé, de fortification du corps, il ralentit le vieillissement, il est anti-stress, équilibre les émotions, apaise le mental.

DO IN

Le Do In harmonise le corps par des mouvements simples, des exercices respiratoires, des étirements musculaires et des auto-massages en lien avec la médecine du Tao.

Il offre des outils très accessibles pour améliorer l'équilibre physiologique au quotidien.



Il permet de faire circuler l'énergie dans le corps et en stimule les grandes fonctions (respiration, digestion, etc ...).



CADRE PÉDAGOGIQUE

La pratique se fait dans une ambiance détendue. Une tenue souple est conseillée. Les cours sont animés par :

Andrée SERY DROUET

- Enseignante spécialisée, rééducatrice psycho pédagogique.
- Diplômée du *Centre National de Chine*.
- Diplômée en Hui Chun Gong par *Maître Shen*.
- Formée en Yangsheng Gong (Qi Gong thérapeutique).
- Formée en massage Tuina.
- Diplômée en thérapie par l'*École de Qi Gong de EMei en Chine*.

Natacha BARIATINSKY

- Diplômée en Qi Gong de l'*École de l'Onde du Dragon*.
- CQP animatrice de loisirs de "sport pour tous".
- Formation en massage Tuina et Chi Nei Tsang.
- Initiation à la réflexologie plantaire.
- Initiation à la pratique du bâton en Qi Gong.

Francis VINCKLER

- Instituteur spécialisé, responsable pédagogique au *Greta*.
- BEES athlétisme, boxe française, canne et bâton.
- DESS en sophrologie.
- Formé au Qi Gong et à la méditation aux *Temps du Corps*.

Soizic RICARD

- Professeur d'EPS.
- Formée au Shiatsu et au Do in.
- Suit régulièrement l'enseignement du *Maître Mantak Chia*.
- Passionnée par la médecine holistique et la MTC.

Pour découvrir nos activités venez,



FICHE D'INSCRIPTION AUX COURS

Qi Gong BIEN-ÊTRE & ÉNERGIE

Saint Michel Chef Chef

L'inscription se fait en principe pour l'année.
Il est possible de suivre deux cours par semaine.
En cas d'absence au cours, prévenir le professeur.

Nom.....

Prénom.....

Rue.....

Code postal.....

Ville.....

Téléphone.....

Mail.....

Je m'inscris au(x) cour(s) du :

Lundi 9h30-11h00 11h00-12h30 18h30-19h30

Mardi 18h30-19h30 19h45-20h45

Mercredi 18h30-20h00 20h00-21h30

Vendredi 18h30-20h00

Tarifs :

Un cours

Inscription 15 € / Cours 55 € par trimestre

Règlement, 3 chèques : 70-55-55 €

Deux cours

Inscription 15 € / Cours 80 € par trimestre

Règlement, 3 chèques : 95-80-80 €

Couple

Inscription 2x15 € / Cours 80 € par trimestre

Règlement, 3 chèques : 110-80-80 €

En cas de difficultés financières des arrangements
sont possibles.

Signature.....