

COURS LES JEUDI

20H15 - 22H00

Le Qi Gong est issu de la tradition taoïste, qui privilégie l'expérience directe à la théorie.

☆ **Une gymnastique mais pas seulement :**
Eveillons nous à l'écoute de notre corps et le respect de nos possibles.

☆ **Une ouverture des ressentis par vos 5 sens :**

Apprenons à relâcher nos tensions par la respiration et à dynamiser notre corps.

Prenons conscience de celui-ci par des enchainements de mouvements et de postures. Autorisons-nous une pause pour nous-même et pratiquons ensemble.

☆ **Un bien-être :** Evacuons la fatigue, le stress, les soucis via une pratique ludique d'écoute de nous-même.

INTERVENANT

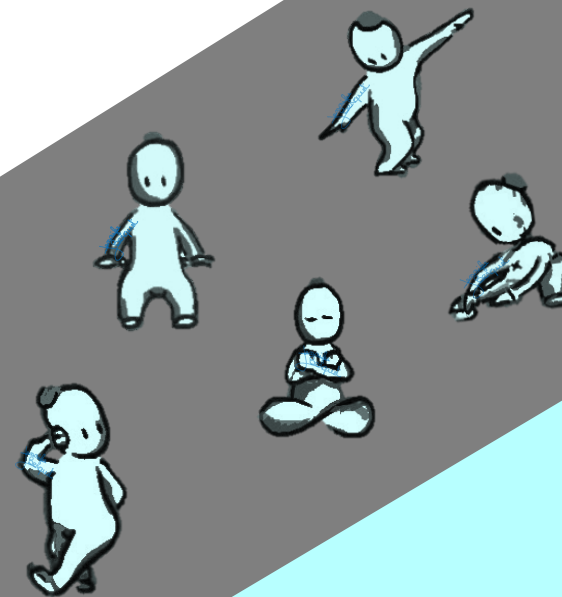
☆ **Jennifer BERQUET** (cours hebdo)

diplômée école Les Temps Du Corps (promotion 2018-2021), CQP Animateur Loisirs Sportif 2021
Pratique le Qi Gong depuis 2008

☆ autres intervenants à confirmer pour les ateliers mensuels du samedi



«UN ESPRIT SAIN
DANS UN CORPS SAIN »



ATELIER LES SAMEDI
14H00 - 18H00

environnement
mouvement
relâchement
patience
plénitude
sportif
Qi
esprit
harmonie
vivre
Corps
Gong
respiration
discipline



Profil : tous concernés



Jeudi 20h15-22h cours hebdomadaire
+ Samedi 14h-18h atelier mensuel



Gymnase Romain Rolland,
rue de la Fontaine, 92220 Bagneux



<https://hec92.wordpress.com>



01 46 64 59 15

ARTS
ENERGETIQUES
QI GONG, BAGNEUX

HARMONIE ESPRIT CORPS

TEMOIGNAGES

Julie, 29 ans- 4 ans de pratique :

« Avec la pratique du Qi Gong, on apprend plus sur soi-même, c'est vraiment un apprentissage du corps et de l'esprit. [...] Je pratique même quelques mouvements au travail. »

Marie- 5 ans de pratique :

« Au début je m'y suis inscrit pour des raisons de santé dû à une maladie invalidante physiquement et mentalement. J'ai eu beaucoup de mal la première année, mais plus je venais, plus je me sentais bien. Les années passant, je vais de mieux en mieux et aujourd'hui je continue avec plaisir. »

Mélanie- 1^{ère} séance:

[Le corps est tonifié, ré-énergisé et purifié] « Je veux bien le croire, dès ma 1^{ère} séance j'ai dit Ciao aux mauvaises ondes »

François, 8 ans de pratique

« La pratique régulière du Qi Gong a non seulement contribué à faire disparaître mes dorsalgies, et m'a également apporté équilibre, force, calme et sérénité. C'est une pratique accessible à tous (hommes ou femmes, souples ou non, quel que soit l'âge et la condition physique) puissante qui permet une bienfaisante prise de conscience du lien "corps-esprit", tout en agissant sur le physique et le mental. Une écoute et une attention intérieures nouvelles se développent progressivement, agréablement. »

Franck, 43 ans- 3 ans de pratique :

« Le Qi Gong est réellement thérapeutique, il permet la détente et la relaxation en détachant le mental. Je ne pourrais pas m'en passer. »

TARIF COURS

30€ d'adhésion

+ 60€ par trimestre
à régler par chèque à l'ordre
'Harmonie Esprit Corps'

ASSOCIATION

Harmonie Esprit Corps propose des activités dans le domaine de l'**énergétique**, que ce soit par l'approche de disciplines corporelles énergétiques internes ou externes basées sur les Qi Gong Dao Yin :

- Nei Yang Gong,
- Shi Er Duan Jin,
- Ba Duan Jin,
- Wu Qin Xi,
- Liu Zi Jue,

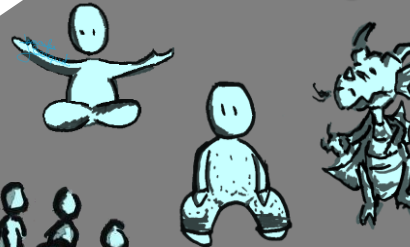
INSCRIPTION

☆ Dans les cours ou par courrier au siège de l'association :

HEC c/o D. MERCIER
7 Square Léo Ferré –
92220 Bagneux

☆ Certificat médical obligatoire attestant pouvoir pratiquer le Qi Gong.

Qi Gong



Mantra



Relaxation

