

Proposition de stage au cours de l'année

Alexandrine GILLES
06.30.60.24.52

association.aufildesoi@gmail.com

Enseignante en qi gong et Art-thérapeute
diplômé de l'école Les temps du corps à Paris
et du Centre National de Qi gong à Bedaihe
(Chine)

*Forte d'une expérience de plusieurs années en
institution de soin, et dans le milieu associatif ; j'ai
adapté ma pratique en fonction des besoins, en
individuels ou collectifs.*

*J'aime partager la pratique du Qi gong car elle
nous relie à l'essence de nous même, nous apprend
à mieux nous connaître, nous respecter et donc à
nous épanouir.*

*La pratique du qi gong est un outil de
développement personnel mais aussi de rencontre
avec les autres, dans une énergie du cœur,*

***Possibilité de proposer des
cours particuliers***

LES COURS

ST ETIENNE DU BOIS :

Salle annexe/dojo de la salle intercommunale

Jeudi : 18h à 19h30

Vendredi : 18h30 à 20h

TREFFORT-CUISIAT :

Salle de gym de la Salle des Sports

**Lundi : 10h à 11h30, 15h30 à 17h,
19h30 à 21 h**

Mercredi : 17h à 18h30

MEILLONNAS :

Salle du château

Mardi : 18h à 19h30

Mercredi : 10h15 à 11h45

**L'association *AU FIL DE SOI*
vous propose des**



cours de

QI GONG

Qu'est ce que le QI GONG ?

QI = Energie GONG = Travail

Le QI GONG permet d'entretenir et de développer notre POTENTIEL ENERGETIQUE par des exercices simples, lents, rythmés par une respiration profonde, mais sans tension.

Le QI GONG utilise des postures statiques ainsi que des mouvements dynamiques, la respiration et la concentration de l'esprit pour faire circuler l'énergie, assouplir les articulations et les muscles, renforcer l'énergie vitale. Il nous permet de structurer le corps dans l'enracinement, avec stabilité et fluidité.

Le QI GONG favorise l'épanouissement de l'être, entretient la santé, l'équilibre émotionnel, stimule le bon fonctionnement des organes.

LE QI GONG est accessible à tous âges, il n'y a pas de recherche de performance, chacun s'adapte en fonction selon sa souplesse et ses capacités propres.

Exemples de QI GONG enseignés :

DAO YIN YANG SHENG GONG

De Maître ZHANG GUANG DE

DAO = Conduire l'Energie en l'Harmonisant
YIN = Travailler le corps pour le rendre souple
YANG = Nourrir **SHENG** = le Principe Vital

Littéralement : Conduire, Harmoniser et Nourrir l'Energie Vitale par le Mouvement.

Pour STRUCTURER, RENFORCER et ASSOULIR le corps sans le brutaliser. Il propose des enchaînements différents au fil des saisons selon la loi des 5 éléments.

E-MEI SHAN QI GONG

QI GONG du MONT E-MEI : équilibre entre **TENSION** et **RELACHEMENT** fait de 13 mouvements pour **AMELIORER L' EXTENSIBILITE** des muscles et des tendons.

WU QIN XI

JEUX des 5 ANIMAUX
De Maître YU

Ce QI GONG a fait la preuve de ses qualités thérapeutiques : **LE TIGRE, LE CERF, L'OURS, LE SINGE et LA GRUE** sont reliés aux 5 organes

(Foie, cœur, Rate, Poumons et Reins) qu'ils préservent.

NEI YANG GONG

De Maître LIU GUI ZHEN et de sa fille Madame LIU

NEI = Interne **YANG** = Nourrir
QI GONG pour NOURRIR l'INTERIEUR.
STATIQUE ou DYNAMIQUE, **Il renforce nos défenses immunitaires, REGULE le CORPS, le SOUFFLE et l'ESPRIT.**

Et encore bien d'autres,...

*Venez pratiquer,
le premier cours est gratuit ...*

