

Bonjour à vous,

Voici quelques propositions Qi Gong et autres perles, par **Zoom**, pour une nouvelle période de **7 semaines : du Lundi 31 Mars au Vendredi 16 Mai 2025.**

Toutes ces propositions se font écho les unes aux autres... vous pouvez choisir de vous inscrire seulement à une thématique, à quelques-unes, ou à tout.

Cette période de 7 semaines peut être l'occasion de s'engager dans une pratique régulière, comme une cure, et si cet aspect vous intéresse, dites-le moi au moment de votre inscription.

Si vous avez besoin de plus de détails, je suis à votre disposition : tél: 06 16 87 20 04.



PRATIQUES QI GONG:

Le lundi

... De 12h30 à 13h30, entraînement aux postures statiques, avec celles du Wu Dang 1.

... De 18h45 à 20h15, petit démarrage de séance, petite statique puis pratique en mouvements avec les mouvements du Wu Dang 1.

... De 20h30 à 21h30, Méditation guidée, autour de la Petite Circulation Céleste.

Jusqu'à présent j'avais toujours proposé le Wu Dang sur le créneau du mercredi matin. La proposition là est d'explorer à la fois pour des débutants ou des personnes qui connaissent déjà le Wu Dang en soirée, pas très longtemps avant d'aller dormir.

Le Mercredi

... De 8h30 à 10h, Qi Gong en lien avec la saison en cours. En intégrant au fil des séances des Etirements des Méridiens Tendino Musculaires, de quoi avoir parcouru au bout des 7 semaines, l'ensemble des 12.

... De 10h 10h30 : petite méditation, guidée en grande partie.

... de 18h30 à 19h30, entraînement aux postures statiques des Ba Gua.

... De 19h45 à 20h45, petit démarrage de séance, petite posture d'embrasser l'arbre et Ba Duan Jin.

Le Vendredi

... De 7h à 8h, entraînement à la posture d'embrasser l'arbre.

... De 8h à 9h15, petit démarrage de séance et mouvements de la bannière de Ma Wang Dui .

EFT :

le **Lundi** de 10h à 12h:

Faire connaissance avec l'outil EFT, (Emotional Freedom Technics), ou continuer à l'explorer.

TARIFS QI GONG :

Posture de l arbre : 56€ pour la cure de 7 semaines (1 à 3 séances par semaine).

Séance de méditation du lundi soir : 56€ pour la cure de 7 semaines.

Cure de Qi Gong avec : Wu Dang 1, Qi Gong autour de la saison (et quelques étirements de Méridiens), Ba Duan Jin, ou Mouvements de la bannière de Ma Wang Dui : 100 € pour chaque temps de cure de 7 semaines.

Pour toute inscription aux sessions Qi Gong, une cure de 7 semaines **posture de l'arbre** ou **méditation** vous est **offerte**.

Les personnes intéressées pour suivre l'ensemble des ateliers bénéficient du **tarif préférentiel** de 350 € .

Si l'envie est là sans les moyens financiers, nous pourrions trouver un arrangement : il y a toujours cette idée pour moi que le manque d'argent ne doit pas empêcher la pratique.

***Ateliers EFT :** participation libre et consciente.*

INSCRIPTIONS : contactez-moi au 0616872004, ou par mail : austruy.veronique@neuf.fr

VISUEL de L'EMPLOI DU TEMPS DES POSSIBLES

<u>LUNDIS</u> 31 Mars 7, 14, 21, 28 Avril 5, 12 Mai	10h à 12h <u>EFT</u>	12h30 à 13h30 <u>POSTURES STATIQUES</u> du <u>WU DANG</u>	18h45 à 20h15 <u>QI GONG</u> Fil conducteur: <u>Autour du</u> <u>WU DANG,1</u>	20h30 à 21h30 <u>MÉDITATION</u> En partie guidée, entraînement à la <u>Petite</u> <u>Circulation</u> <u>Céleste</u>
<u>MERCREDIS</u> 2, 9, 16, 23, 30 Avril 7, 14 Mai	8h30 à 10h <u>QI GONG</u> Fil conducteur: <u>La SAISON</u> et quelques <u>Étirements Tendino</u> <u>Musculaires</u>	10h à 10h30 <u>MÉDITATION</u> guidée	18h30 à 19h30 <u>POSTURES</u> <u>STATIQUES</u> avec les <u>BA GUA</u>	19h45 à 20h45 <u>QI GONG</u> <u>BA DUAN JIN</u>
<u>VENDREDIS</u> 4, 11, 18, 25 avril 2, 9, 16 Mai	7h à 8h <u>POSTURE STATIQUE</u> d'embrasser l'arbre	8h à 9h15 <u>QI GONG</u> <u>Mouvements e la</u> <u>bannière de MA WANG</u> <u>DUI</u>		

