

Voici quelques propositions Qi Gong et autres perles, par Zoom,

*pour une nouvelle période de **7 semaines** :*

du Lundi 15 Septembre au Vendredi 31 Octobre 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, et d'en tester les effets.

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



PRATIQUES QI GONG avec pour fil conducteur HABITER TOUS SES ESPACES

S'entraîner au senti et à la présence souples avec notre corps, notre respiration, notre conscience.

Faire équipe de plus en plus, de mieux en mieux.

Au service du vivant, de la cohérence, en nous et tout autour de nous.

QI GONG :

Le lundi

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

... De 18h45 à 20h15, Qi Gong autour de la saison en cours, de l'énergie de la période et aussi en fonction des demandes des participants. Forcément avec la respiration, les espaces respiratoires. Le centrage. Ressourcement, l'appui à la terre, dans nos reins.

... De 20h30 à 21h30, Méditation, guidée au départ, puis en silence avec un objet de méditation.

Le Mercredi

... De 8h30 à 10h, petit démarrage de séance (utilisant aussi des étirements des tendino musculaires) et mouvements de la bannière de Ma Wang Dui.

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

... de 18h30 à 19h30 : entraînement à la posture d'embrasser l'arbre.

... De 19h45 à 21h, en grande partie inspiré du contenu proposé par Yves dans le « Qi Gong Anti-Age »,

comprenant les 8 pièces de soie, le prendre soin de soi avec les adaptations qui nous sont utiles et nécessaires. *Et si nous nous ouvrons à l'idée que vieillir pourrait aussi être un processus intéressant, enseignant, essentiel ?*

Le Vendredi

... De 7h à 8h,. entraînement aux postures statiques des Ba Gua.

... De 8h à 9h15, petit démarrage de séance et Yi Jin Jing. Pour débutants en Yi Jin Jing ou pour des personnes qui ont déjà fait, j'ai l'intention ici de prendre du temps pour chaque mouvement, et d'« entrer » dedans plus en profondeur. Peut-être pendant cette session nous ne parcourrons que les 4 premiers Tao.

EFT, : le Lundi de 10h à 12h:

Faire connaissance avec l'outil EFT, (Emotional Freedom Therapy), ou continuer à l'explorer. S'en servir pour améliorer sa vie, son état d'être, etc. Habiter mieux sa vie dans toutes nos espaces, nos directions.

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 :**

* **Qi Gong autour de la saison du lundi soir**

* **du mercredi matin autour de la bannière de Ma Wang Dui**

* **du mercredi soir autour de « l'anti-âge »**

* **Yi Jin Jing du vendredi matin**

100 € pour chaque temps de "cure Qi Gong" de 7 semaines. Forfait de 350 euros pour l'ensemble.

Pour toute inscription à une session Qi Gong de 7 semaines une session de **posture de l'arbre** ou **méditation** vous est **offerte**.

Si l'envie est là sans les moyens financiers, il y a toujours cette idée pour moi que l'argent ne doit pas empêcher la pratique, parlons-en.

... **EFT du lundi ou sur demande en individuel** : 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> 15, 22, 29 Septembre 6, 13, 20, 27 Octobre	10h à 12h <u>EFT</u>	12h30 à 13h30 <u>POSTURES STATIQUES</u> du <u>Wu Dang1</u>		18h45 à 20h15 <u>QI GONG</u> Fil conducteur: <u>Autour de la</u> <u>saison</u>	20h30 à 21h30 <u>MÉDITATION</u> En partie guidée,
<u>MERCREDIS</u> 17, 24 Sept 1 ^{er} , 8, 15, 22, 29 Octobre	8h30 à 10h <u>QI GONG</u> Fil conducteur: <u>Mouvements de la</u> <u>Bannière de Ma</u> <u>Wang Dui</u> et quelques <u>Étirements Tendino</u> <u>Musculaires</u>	10h à 10h30 <u>MÉDITATION</u> guidée		18h30 à 19h30 <u>POSTURE</u> <u>STATIQUE</u> d'embrasser l'arbre	19h45 à 21h <u>QI GONG</u> « <u>Anti-âge</u> »
<u>VENDREDIS</u> 19, 26 Septembre 3, 10, 17, 24, 31 Octobre	7h à 8h <u>POSTURES</u> <u>STATIQUES</u> avec les <u>BA GUA</u>	8h à 9h15 <u>QI GONG</u> <u>Yi Jin Jing</u>			