

Cure de Qi Gong de 7 semaines

Les mardis matins de 9h30 à 12h, du 4 Novembre au 16 Décembre 2025
à Gassieu, Dondas



Le Qi Gong, lorsque cela nous plaît, est un outil de vie magnifique. Pour se donner un temps privilégié. Pour réguler le corps, le cœur, l'esprit, le souffle, les souffles. Et répondre aux stimulus de la vie d'une manière plus respirante, cohérente, unifiée.

Dans les temps qui courent, nous vivons, ou notre entourage vit, des turbulences, des instabilités, des épreuves. Dans le microcosme comme dans le macrocosme, nous pouvons observer ces tensions, chocs, difficultés. La pratique du Qi Gong peut être d'une aide fondamentale.

Je vous propose de vivre une expérience de 7 semaines, une « cure de Qi Gong » pour aller tester cette matière de manière régulière pendant cette période afin de pouvoir observer ce que cela fait. Dans ce cadre, chaque semaine se vit un temps de pratique partagée avec un programme Qi Gong « complet », que vous pouvez chaque jour (si vous le souhaitez) refaire chez vous en partie ou en totalité.

Contenu, à titre indicatif, comme un fil conducteur adaptable au contexte

- 30 mn présentations, échanges, perspectives, données théoriques
 - 30 mn démarrage de séance avec un auto-massage ou déblocage articulaire
 - 20 mn entraînement à une « statique » (« la tortue ») debout ou en assise, ou bien une marche (la « marche sur la glace »)
 - 40 mn Qi Gong en mouvement autour du thème de l'« anti-âge » tel que proposé par Yves Requena, ce qui va aussi très bien avec la saison en cours.
- Seront au programme : les « 8 pièces de soie », « les animaux de longévité », l'ondulation de la colonne vertébrale, des pratiques pour stimuler l'énergie vitale, des mouvements pour capter l'énergie, de la nature etc)
- 30mn méditation, guidée au départ et un peu en silence.

Vous aurez des notes écrites pour accompagner votre pratique personnelle.

Tarif

*150 euros la cure. Avec toujours l'idée que ce tarif peut être adapté aux besoins.
Sentez-vous à l'aise avec cela.*

Où
754 Chemin de Gassieu, 47470 Dondas
Contact : Véronique Austruy : 0616872004
Site : <https://veronique-astruy.fr/>



Historique de ces cures

Lorsque j’animais des cours hebdomadaires à Lyon, vers les années 2009, j’ai découvert et étudié le travail de John Kabat Zinn avec le « Mindfulness », son « programme de réduction du stress ». Professeur émérite de médecine, il a fondé la Clinique de Réduction du Stress, il proposait aux personnes traversant la maladie grave, et au personnel de l’institution qui les accompagnait un engagement de 8 semaines avec 45 mn quotidienne de différentes pratiques pour cultiver la « pleine présence » (scan corporel, yoga, méditation, etc). Les résultats ont été si extraordinaires que ces pratiques se sont répandues dans le monde entier et dans des cadres différents (enfants, prisons, pour les personnes souffrant de dépression et rechutes de dépression, pour tout le monde, etc.).

J’ai proposé avec bonheur pendant plusieurs années une libre interprétation de ces sessions en utilisant l’outil Qi Gong.

J’ai vraiment envie de partager à nouveau cela, ici.

Enseignante Qi Gong depuis une vingtaine d’année tout en continuant à en étudier la matière. C’est un immense plaisir de partager les perles Qi Gong. D’entendre les témoignages. Tout en m’installant dans la région, berceau familial, je continue à intervenir en Rhône-Alpes et ailleurs pour des stages, notamment à l’IEQG (Institut Européen de Qi Gong, école fondée par Yves Requena, médecin, acupuncteur, et auteur de nombreux ouvrages), entre autre pour la formation des enseignants.