

# ***Cure de Qi Gong de 7 semaines Avec le Wu Dang 1***

**Les mardis matins de 9h30 à 12h, du 6 Janvier au 17 Février 2026**  
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,***

*fil conducteur adaptable au contexte, aux personnes présentes :*

- 20 mn présentations, échanges, perspectives, données théoriques*
- 30 mn démarrage de séance avec un auto-massage ou déblocage articulaire*
- 20 mn entraînement à une « statique » du Wu Dang 1 ou à une de ses marches*
- 40 mn Qi Gong en mouvement avec le Wu Dang 1.*
- 30mn : introduction à la pratique de la Petite Circulation Céleste.*

*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-austruy.fr/>*

## **Historique de ces cures**

*Lorsque j'animaient 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.*

## **Itinéraire personnel**

*Je suis enseignante de Qi Gong depuis une vingtaine d'années, 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.*

