

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

*pour une nouvelle période de*

***7 semaines : du Lundi 5 Janvier au Vendredi 20 Février 2026.***



*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.*

***\_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.***

## **PRATIQUES QI GONG**

### ***Le lundi***

*... De 12h30 à 13h30, entraînement aux postures statiques, avec les Ba Gua.*

*... De 18h45 à 20h15, Qi Gong autour de la saison en cours, de l'énergie de la période, des étirements des tendino musculaires aussi.*

*... 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 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, petit démarrage de séance, Ba Duan Jin, petite méditation.*

### ***Le Vendredi***

*... De 7h à 8h, entraînement aux postures statiques du Wu Dang1.*

*... De 8h à 8h45, démarrage de séance et les 4 premiers Tao du Yi Jin Jing. Pour débutants en Yi Jin Jing ou pour des personnes qui ont déjà fait.*

*... De 8h45 à 9h30 : les autres Tao du Yi Jin Jing.*

## **EFT, le Lundi de 10h à 12h**

Pour faire connaissance avec l'outil EFT, (Emotional Freedom Therapy, technique de libération émotionnelle), ou continuer à l'explorer.

S'en servir pour améliorer sa vie, son état d'être, etc. Nettoyer les charges du passé. Habiter mieux sa vie dans toutes nos espaces, nos directions.

Vous trouverez en pièce jointe le fil conducteur des séances suivant les lundis : 4 thématiques différentes qui se reposeront au fil des 3 premiers mois de l'année.

## **ATELIERS « CICA » : Clarté d'Intention, Clarté d'Attention**

1 Samedi par mois de 19h30 à 21h30

*Vous trouverez en Pièce Jointe le fil conducteur de ces séances*

## **TARIFS QI GONG**

**... Postures statiques** (Ba Gua le lundi, arbre le mercredi, statiques du Wu Dang1 le vendredi) : 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**

*et/ou* - **du mercredi matin autour de la bannière de Ma Wang Dui**

*et/ou* - **du mercredi soir autour des Ba Duan Jin**

*et/ou* - **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 l'envie de pratique, parlons-en.*

## **INSCRIPTIONS**

*contactez-moi au 0616872004, ou par mail : [astruy.veronique@neuf.fr](mailto:astruy.veronique@neuf.fr)*



## **EN RESUME, L'EMPLOI DU TEMPS DES POSSIBLES**

<b>LUNDIS</b> 5, 12, 19, 26 Janvier 2, 9, 16 Février	<b>10h à 12h</b> <u>EFT</u>	<b>12h30 à 13h30</b> <u>POSTURES</u> <u>STATIQUES</u> avec les <u>BA GUA</u>	<b>18h45 à 20h15</b> <u>QI GONG</u> Fil conducteur: <u>Autour de la saison et Étirements Tendino Musculaires</u>	<b>20h30 à 21h30</b> <u>MÉDITATION</u> En partie guidée
<b>MERCREDIS</b> 7, 14, 21, 28 Janvier, 4, 11, 18 Février	<b>8h30 à 10h</b> <u>QI GONG</u> Fil conducteur: <u>Mouvements de la Bannière de MA WANG DUI</u>	<b>10h à 10h30</b> <u>MÉDITATION</u> guidée en partie	<b>18h30 à 19h30</b> <u>POSTURE</u> <u>STATIQUE</u> d'embrasser l'arbre	<b>19h45 à 21h</b> <u>QI GONG</u> <u>BA DUAN JIN</u>
<b>VENDREDIS</b> 9, 16, 23, 30 Janvier 6, 13, 20 Février	<b>7h à 8h</b> <u>POSTURES</u> <u>STATIQUES</u> du <u>Wu Dang1</u>	<u>QI GONG</u> <u>Yi Jin Jing</u> <b>- 8h à 8h45 :</b> <u>Les 4 1<sup>ers</sup> Tao</u> <b>- 8h à 8h45 :</b> <u>Les suivants</u>		
<b>SAMEDIS</b> 17 Janvier 21 Février		<b>19h30 à 21h30</b> <u>ATELIER CICA</u> : Clarté d'Intention, Clarté d'Attention <u>Le 17 Janvier</u> : Exploration et mise en forme de nos valeurs, anti-valeurs, morale, éthique <u>Le 21 Février</u> : Avec la Communication Non Violente.		