

Propositions Qi Gong et autres perles, par Zoom

*pour une nouvelle période de **7 semaines** (réparties sur 9):*

du Lundi 7 Septembre au Mercredi 4 Novembre 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.



PRATIQUES QI GONG avec pour fil conducteur : HABITER TOUS NOS 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 libre circulation des souffles, 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, un démarrage de séance avec auto-massages et déblocages articulaires. La pratique de mouvements du Wu Dang 1, en prenant le temps de les vivre en profondeur, notamment dans nos espaces respiratoires, en fluidité.

... De 20h30 à 21h30, Méditation, guidée au départ, puis en silence. Au cours de cette session, différentes conduites seront proposées, avec l'attention à la respiration, l'attention à la respiration abdominale, puis des propositions autour de la petite circulation céleste.

Le Mercredi

... De 8h30 à 10h, 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.

... 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, suivi de la pratique des Ba Duan Jin, puis petite méditation.

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 » 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 domaines de vie, 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 :**

* **du lundi soir, autour du Wu Dang 1**

* **du mercredi matin autour de la saison**

* **du mercredi soir autour des Ba Duan Jin**

* **du vendredi matin avec le Yi Jin Jing**

100 € pour chacun de ces temps de "cure Qi Gong" de 7 semaines. **Pour toute inscription** à une session Qi Gong de 7 semaines une session de **posture de l'arbre** ou **méditation** vous est **offerte**.

Ou Forfait de 350 euros pour l'ensemble.

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> 7, 14, 21, 28 Septembre 12, 19, 26 Octobre	10h à 12h <u>EFT</u>	12h30 à 13h30 <u>POSTURES</u> <u>STATIQUES</u> <u>du Wu Dang1</u>	18h45 à 20h15 <u>QI GONG</u> <u>Fil conducteur:</u> Wu Dang1 et nos espaces respiratoires	20h30 à 21h30 <u>MÉDITATION</u> En partie guidée, <u>autour de la Petite</u> <u>Circulation Céleste</u>
<u>MERCREDIS</u> 9, 16, 23 Septembre 14, 21, 28 Octobre 4 Novembre	8h30 à 10h <u>QI GONG</u> Fil conducteur: <u>Autour de la saison</u> et de nos espaces <u>respiratoires</u>	10h à 10h30 <u>MÉDITATION</u> guidée	18h30 à 19h30 <u>POSTURE</u> <u>STATIQUE</u> <u>d'embrasser</u> <u>l'arbre</u>	19h45 à 21h <u>QI GONG</u> <u>Autour des</u> <u>Ba Duan Jin</u>
<u>VENDREDIS</u> 11, 18, 25 Septembre 2, 16, 23, 30 Octobre	7h à 8h <u>POSTURE STATIQUE</u> avec les <u>Ba Gua</u>	8h à 9h15 : <u>QI GONG</u> <u>Yi Jin Jing</u>		