

INITIATION AU QI GONG

Le **Qi Gong**, art corporel chinois est une des 5 composantes de la **médecine traditionnelle** chinoise avec
l'acupuncture
les massages
la diététique
la pharmacopée.

C'est un **art millénaire de santé** dont le but est **de développer l'énergie vitale du corps et de la faire circuler** grâce à une approche synchrone **mouvement - respiration - concentration**.

Programme de cette journée: *cultiver la forme*

- Nettoyage énergétique: stimulation de l'énergie
ablutions
auto-massages
- La posture juste debout
- La posture juste assise
- Nourrir le yin: méditation respiratoire
- Soutenir le yang: favorise la circulation de l'énergie dans les 8 méridiens principaux
- Exercices spécifiques: aide à la digestion
aide à l'endormissement
aide à la gestion de la colère
aide à la gestion du stress
aide à la gestion de la peur
- Marche avec rythme respiratoire spécifique
- Qi Gong au quotidien: mini séance de 5 minutes
mini séance de 10 minutes

Ces pratiques sont simples et accessibles à chacun quel que soit son âge ou sa condition physique. Les mouvements sont faciles à mémoriser et rapidement utilisables d'une manière régulière.

Animatrice

Christiane Wauthier

Ecopsychologie / Gestalt-thérapie / formée en réduction d'incidents traumatiques et en Qi Gong (Ecole de Qi Gong - Namur)
Tél.: 084/31.29.14
Email: christiane.wauthier@gmail.com
Web: www.christianewauthier.be

1^{ère} date: Le samedi **2 juillet 2011** (de 9h30 à 17h)
à Marche-en-Famenne (l'endroit exact sera précisé lors de l'inscription)

P.A.F: 50 €

2^{ème} date: Le samedi **13 août 2011** (de 9h30 à 17h)
au petit théâtre de la Grande Vie, rue du Bonnier 12, 5580 Forcée (Rocheftort)

P.A.F: 50 €

Emporter: pique-nique - vêtements confortables.

Bulletin d'inscription: à renvoyer à

Christiane Wauthier
Rue du Stade, 24,
6900 AYE
Tél.: 084/31.29.14

Nom:

Adresse:

Tél.: Mail:

Je m'inscris à:

Date:

Je verse un acompte de 10 €. En cas de désistement plus de 10 jours avant l'atelier, l'acompte sera remboursé, à l'exception de 4 € pour les frais administratifs.

En cas de désistement, moins de 10 jours avant le début de l'atelier, l'acompte ne sera pas remboursé, quel que soit le motif de désistement.

Paiement sur le compte

001-1503924-15

de Christiane Wauthier

A la réception du bulletin d'inscription et de l'acompte, une confirmation vous sera envoyée.

Date et signature
(précédé de "lu et approuvé")