

## COURS HEBDOMADAIRES

### QI GONG AU QUOTIDIEN

les mercredis de 9h à 10h30  
les jeudis de 18h15 à 19h45

Exercices simples et accessibles à tous.

Mouvements faciles à mémoriser pour une pratique quotidienne.

#### Au programme :

- Eveil énergétique
- Différents auto-massages
- Postures statiques
- Exercices respiratoires
- Méditations taoïstes
- Marches méditatives
- Différentes formes (séries d'exercices sur un même thème)
- Quelques conseils de diététique chinoise, ...

Exercices progressifs de septembre à juin.

### COURS D'AVRIL À JUIN 2024

Un cours par semaine du 17 avril au 13 juin 2024 (sauf vacances scolaires)

#### LIEU - COURS DU MERCREDI :

Salle du Village, Rue Grande 49, Aye

#### LIEU - COURS DU JEUDI :

Ecole Saint-Martin, Chemin Saint Martin 38, Marche-en-Famenne

TARIF : 70 € pour le module de 7 cours.

## MODULE TRIMESTRIEL

### RESPIRATIONS & QI GONG

quatre mardis  
de 18h30 à 19h45

**De la sous-respiration à la respiration de longue vie.** Ce cours est un approfondissement du « second pouvoir » du Qi Gong : la respiration.

#### Au programme :

- Mieux connaître son corps et les souffles qui le traversent
- Evaluer le niveau global de stress et d'inflammation
- Libérer en douceur sa respiration afin de stimuler le nerf vague pour « respirer la santé »
- Apprendre de nombreuses techniques de « coach-respiration » afin de gérer stress et inflammation
- Exercices Qi Gong Poumons / Gros Intestin

### COURS DE JANVIER À AVRIL 2024

02, 09, 16, 23 avril 2024

LIEU : Ecole Saint-Martin, Chemin Saint Martin 38, Marche-en-Famenne

TARIF : 60 € pour le module de 4 cours.

Nombre de participants limité à 12.

## COMMENT S'INSCRIRE ?

1. Réserver votre place par email pour le(s) module(s) choisi(s).
2. Payer le solde du/des module(s) choisi(s) :
  - Par virement bancaire avant le premier cours sur le compte BE83 0011 5039 2415 de Christiane Wauthier.
  - Ou en liquide au début du premier cours.
3. L'engagement se fait pour un trimestre entier. **Le paiement du solde complet tient lieu d'inscription.**

## CONTACT

### Christiane Wauthier

Gestalt-thérapeute

Formée en Réduction d'Incidents Traumatiques

Certifiée de l'Ecole Belge de Qi gong

En formation à l'Ecole de Coach-Respiration

(La Ferté-Bernard - France)

TÉL 084/31.29.14

MAIL [christiane.wauthier@gmail.com](mailto:christiane.wauthier@gmail.com)

WEB [www.christianewauthier.be](http://www.christianewauthier.be)

Les cours de Qi Gong sont organisés durant toute l'année scolaire sous forme de modules trimestriels ou d'accompagnements individuels.

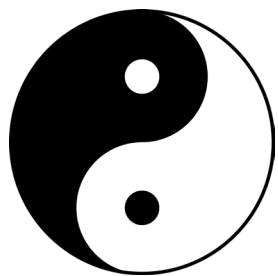
Plus d'infos sur  
[www.christianewauthier.be](http://www.christianewauthier.be)

Certaines mutuelles prennent en charge une partie des cours. Renseignez-vous auprès de la vôtre.

À Marche-en-Famenne

Cultiver la forme  
Gérer le stress  
Vieillir en bonne santé

La sagesse du  
**TAO**  
au quotidien



# COURS DE QI GONG

Printemps 2024

Programme des cours de Qi Gong  
par Christiane Wauthier

**Par son approche globale de l'être, le Qi Gong est une discipline qui s'adapte à la situation de chacun, y compris les enfants, les personnes à mobilité réduite et les personnes âgées.**



**Le Qi Gong**, art énergétique chinois, est un des cinq piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise avec l'acupuncture, les massages, la diététique et 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.

La pratique du Qi Gong ne nécessite pas de condition physique particulière, on peut le pratiquer à tout âge.

**Pleine forme et longévité en bonne santé sont les objectifs principaux du Qi Gong.**

**La Coach-respiration** est une nouvelle technique de gestion des stress et inflammations basée sur une approche scientifique, sensible et profonde du fonctionnement du corps et de ses besoins, notamment par une attention particulière accordée au nerf vague.

L'association de ces deux savoirs au sein du cours « Respirations et Qi Gong » permet de cultiver bien-être et bonne santé.

