



## ATELIERS QI GONG ET MEDITATION EN LIGNE

PRENEZ SOIN DE VOUS AVEC UNE PRATIQUE CORPS-ESPRIT.

12 ateliers interactifs pour vous amener à la conscience du corps et de l'esprit, avec Cécile responsable technique FFKDA du Qi Gong dans l'Oise !



« Le Qi Gong, c'est le respect de soi et des autres »

- Jean-Pierre, un des premiers participants au voyage en soi et autour de soi.



Cécile démontrant un mouvement de Qi Gong .  
Les ateliers en ligne sont interactifs.

### Un message de Cécile, responsable pédagogique en Qi Gong et méditation à Esprit Shaoyin:

Les mouvements proposés conviennent aux adultes de tous âges, bien portants comme convalescents ou même handicapés (possibilité de pratiquer assis).

Le Qi Gong enseigné fait partie de ces Qi Gong traditionnels puisant leurs sources dans les philosophies confucianiste, bouddhiste et taoïste. Dès les premières séances, le corps et l'esprit se détendent et s'harmonisent, des effets énergétiques de circulation de Qi, traduit par souffle de vie ou énergie, peuvent alors être ressentis.

Au fur et à mesure de la pratique, le corps se nettoie en profondeur, se transforme pour un mieux-être général. Avec la respiration qui s'affine, le Qi Gong devient un véritable outil pour gérer des situations de stress au quotidien en acceptant les émotions de façon positive.

Une pratique quotidienne apporte souplesse et détente, renforce la vitalité et la confiance, l'immunité, et éclaircit la pensée.

C'est aussi un formidable soutien au moral des malades convalescents pour retrouver la santé, par la pratique d'une activité physique douce et collective dans un environnement bienveillant et convivial.

TARIFS : Ces 12 ateliers sont intégrés au parcours de prévention de la perte d'autonomie

CONTACTS:

[esprit-shaoyin@orange.fr](mailto:esprit-shaoyin@orange.fr) 3ème duan Qi Gong FFKDA et FAEMC, CQP arts martiaux et énergétiques chinois, responsable du programme « un Voyage en soi et autour de soi »

ASSOCIATION ESPRIT-SHAOYIN 60600 CLERMONT <https://esprit-shaoyin.com>

