

Cette lettre a été imprimée et mise sous pli timbré directement sur machine par la Poste afin d'éviter le risque COVID19. Merci à la Poste et à ses salariés pour maintenir ce lien direct !

# ASSOCIATION ESPRIT SHAOYIN

Lettre d'informations 4 mai 2020



## Comment vous portez-vous ?

L'épidémie COVID19 a frappé la planète.

Chacun et chacune d'entre nous a été touché que ce soit par le confinement, la perte des relations sociales ou familiales, le chômage forcé, ou la maladie. La peur, l'isolement, la douleur, l'incompréhension, la colère, ont été autant de défis que nous avons tous à relever.

Mais, au plus profond de l'incertitude, se sont alors exprimés la solidarité, la compassion envers les soignants et envers tous ceux et celles qui ont continué à travailler malgré les risques pour assurer nos « simples » besoins vitaux. Notre association doit, dans la mesure de ses moyens, tenir aussi son rôle de vous aider à renforcer votre état de santé pour mieux résister aux maladies. Il est aussi essentiel de maintenir le lien et les échanges malgré la distance et l'isolement.

Esprit Shaoyin doit aussi s'adapter durablement à une situation critique pour la pérennité de ses missions d'enseigner et de diffuser le Qi Gong et les arts énergétiques et traditionnels chinois.

Aussi, cette lettre d'« informations » a pour but de vous demander de vos nouvelles, si nous ne l'avons encore pas fait par téléphone, email, ou lors de votre venue à nos 7 semaines de cours virtuels interactifs !

## Que se passe-t-il en ce moment à Esprit Shaoyin ?



Cécile, responsable de la pédagogie ; Marc à la technique - il peut vous aider pour les problèmes liés à l'informatique.

Voir sur : <https://www.esprit-shaoyin.com/>  
Onglet : actualités

### 9 COURS EN LIGNE HEBDOMADAIRES.

3 intervenants : 3 cours par Maître SO CHO KUN (maître taoïste expert en Qi Gong, Taichi, Xingyi) 4 cours par Cécile 3<sup>ème</sup> d'expert en Qi Gong et 2 cours par Marc 3<sup>ème</sup> d'expert en Qi Gong

Sur 6 semaines : 54 cours, 950 participations.

96 participants (dont 19 du dojo de Bordeaux de maître So Cho Kun),

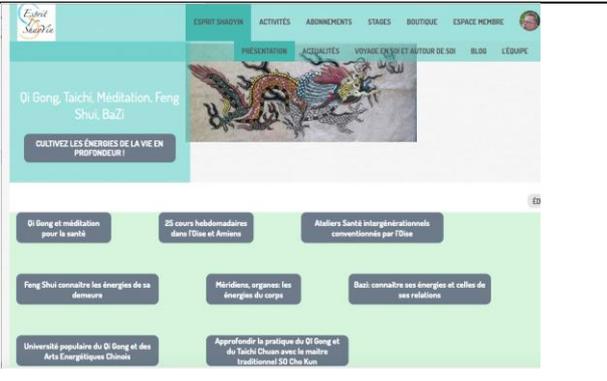
Nos 78 élèves ont suivi en moyenne 1 cours et demi par semaine dans ce format où la discussion et les corrections restent possibles.

1 des cours est consacré aux débutants et élèves avec pathologie.

2 Ateliers en Feng Shui et 1 en Yi-king Bazi avec Chloé

5 nouveaux élèves ont décidé de s'abonner.

Cette lettre a été imprimée et mise sous pli timbré directement sur machine par la Poste afin d'éviter le risque COVID19. Merci à la Poste et à ses salariés pour maintenir ce lien direct !



L'ancien site <http://esprit-shaoyin.fr> reste actif mais non mis à jour pendant que le collectif (Cécile, Marc, Li Mei, Chloé, Isabelle, Irma) améliore le site <https://www.esprit-shaoyin.com/>

### UNE NOUVELLE ORGANISATION DEMANDE UN NOUVEAU SITE INTERNET POUR :

- Mieux présenter les 2 filières Qi Gong santé, et Qi Gong et Taichi traditionnel SOCHOKUN
- présentation d'« un voyage en soi et autour de soi » en mode virtuel (Qi Gong, méditation, Feng Shui, Bazi, pathologies et ostéopathie, coaching)
- Des moyens d'abonnement, de réservation et de paiement en ligne par CB, avec accès à votre nouveau compte d'abonné
- Un blog et des actualités



- Le département de l'Oise cite Esprit Shaoyin dans : <http://www.oise.fr/reseau/article/view/125145/covid-19-equipements-de-protection-individuels-la-fabrication-benevole-sorganise>

### DES MASQUES EN TISSUS REUTILISABLES.

<https://www.esprit-shaoyin.com/page/976681-couturieres-covid19>

Les couturières Nicole D., Dominique L. et D., Yolande D. et Cécile K. unissent leurs efforts pour vous les proposer. 26 ont déjà été cousus par Cécile et donnés : 10 à la mairie, 6 à des abonnés en demande et 10 pour usage à la reprise. Dominique D., a une machine en panne? Pas grave, Marie Thérèse G. en a une neuve dont elle ne se sert pas actuellement. Marie Thérèse en profite pour proposer à Esprit Shaoyin son jardin pour la pratique en extérieur. - les couturières bénévoles et Marie-Thérèse auront leur abonnement 2020-2021 offert par Esprit Shaoyin. - ceux qui n'ont pas fabriqués de masques eux-mêmes et qui voudraient en acheter pourront en acquérir ici au prix de 5€ et aider ainsi l'association à continuer ses activités débordantes.

Ce voyage vous amène à faire connaissance avec vous-même et avec votre environnement afin d'aller vers la santé physique, psychique et énergétique dans le cadre d'un **complément thérapeutique** en lien avec les pratiques de médecine traditionnelle chinoise. Vous serez en groupe et accompagné par des professionnels de la santé et des arts énergétiques chinois qui vous guideront pour aller vers votre mieux-être, vers votre épanouissement personnel, en meilleure harmonie avec la société.



Isabelle et Chloé pourront vous conseiller sur le choix des pratiques les plus adaptées à vos besoins.

### VESAS: Le "Voyage En Soi et Autour de Soi" Après 2 ans d'existence est recentré sur la culture chinoise et en ateliers en ligne...

Deux grands axes qui se complètent s'offrent à vous:

- **le parcours santé de base** : le travail est basé sur le corps et l'esprit: axe, souplesse, relâchement,... par les pratiques de Qi Gong (éclairées par une philosophie taoïste appliquée), méditation, nutrition et exercices adaptés à vos pathologies.
- **le parcours de santé approfondi** : permet d'entrer dans une dimension spirituelle, philosophique, énergétique universelle, sans nécessité de croyances. Il comprend une introduction à la philosophie taoïste, conférences, stage en Qi Gong avec pour la 3<sup>ème</sup> année maître SO CHO KUN, Feng Shui, Bazi, ...
- **Inscriptions** : dès mai 2020

Cette lettre a été imprimée et mise sous pli timbré directement sur machine par la Poste afin d'éviter le risque COVID19. Merci à la Poste et à ses salariés pour maintenir ce lien direct !

## A QUAND LA REPRISE DES COURS EN PRESENTIEL ?

<p><b>LES DATES ESSENTIELLES, sous réserves des arrêtés préfectoraux ou municipaux:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 29 février : arrêt des activités de cours et stages habituels</li><li>✓ 23 mars démarrage des 9 cours hebdomadaires en ligne</li><li>✓ Semaine du 11 au 16 mai : vous recevez cette lettre pendant que nous testons en extérieur nos procédures avec quelques élèves. Vous avez à nous retourner vos souhaits d'horaires pour les cours en extérieur et en ligne des semaines suivantes</li><li>✓ Après le 18 mai, les cours en ligne seront maintenus en partie, car convenant déjà à une catégorie d'élèves.</li><li>✓ Du 18 mai au 2 juin : seule une pratique en extérieur par groupe de 10 avec distanciation de 4m2 par personne, port de masque et gestes barrières est autorisée à ce jour. L'inscription préalable aux groupes sera donc obligatoire</li><li>✓ A partir du 2 juin la situation est réévaluée ; mais nous considérons que nos élèves seniors doivent continuer à se protéger</li></ul> <p>NOTA : en général les clubs ont déjà arrêté (ou pense le faire) leur saison le 1<sup>er</sup> mars pour reprise éventuelle en septembre (cas d'Hu Bei Chuan et du CAL à Clermont, de la MJC de Mouy, de l'EVG d'Amiens...)</p>	<p><b>PREPARATION DE LA REPRISE</b></p> <p>Depuis mi-avril un groupe de prévention (Cécile, Marc, Li Mei, Chrystelle, Irma) étudie la reprise :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lieux de pratique en extérieur : il y aura beaucoup de monde dehors. Nous demandons qui a un jardin assez grand ( 100 m2 mini ) pour accueillir les groupes. (Marie Thérèse G. , et Isabelle C. OK à Clermont)</li><li>- Sélection des personnes prioritaires à la reprise (par exemple qui n'ont pas suivi les ateliers en ligne)</li><li>- Depuis fin avril : contact téléphonique systématique pour détecter les éventuels problèmes d'isolement ou autres chez nos élèves</li><li>- Depuis mars : fabrication de masques (voir plus haut) pour la vente si besoin. Commande de gel hydroalcoolique</li><li>- Préparation d'une formation aux gestes barrières</li><li>- Etude d'impact (quid des assurances si la fédération ou l'association partenaire préconise un arrêt ..., risques juridiques des président et enseignants)</li><li>- Etudier les solutions de maintien des cours à distance pour les seniors qui ont déjà indiqué ne revenir qu'après qu'un vaccin soit disponible</li></ul>
--	---

Cette lettre a été imprimée et mise sous pli timbré directement sur machine par la Poste afin d'éviter le risque COVID19. Merci à la Poste et à ses salariés pour maintenir ce lien direct !

## A VOUS DE NOUS REPONDRE !

Il s'agit du premier courrier que nous vous envoyons afin d'être assuré que le lien est maintenu entre nous, car souvent les emails sont perdus, pas lus, ou dans les spams. Notre site internet est lui toujours disponible : <https://esprit-shaoyin.com> Nous attendons avec impatience vos réponses à ce questionnaire!

Votre question	interlocuteur	réponses
Tous cours « Voyage en soi et autour de soi »	Cécile, responsable pédagogique <a href="mailto:cecile@esprit-shaoyin.fr">cecile@esprit-shaoyin.fr</a> 0670749132	Inscriptions dans les activités
Administratif, cours de méditation, Zhi Neng et Taichi, Voyage en soi et autour de soi	Marc, président <a href="mailto:marc@esprit-shaoyin.fr">marc@esprit-shaoyin.fr</a> 0686776960	Site web, tarifs, encaissements, contenu des cours inscriptions
Je ne reçois pas vos emails !	<a href="https://esprit-shaoyin.com">https://esprit-shaoyin.com</a>	les adresses sont dans les spams et indésirables. Allez sur notre nouveau site .
Je me sens isolé, je ne sais pas comment me connecter	Irma 06 78 82 83 58 <a href="mailto:Esprit-shaoyin@orange.fr">Esprit-shaoyin@orange.fr</a>	Irma vous posera quelques questions à partir d'un questionnaire spécial ; mais surtout elle prendra le temps de discuter..
Je souhaite m'inscrire à un cours en LIGNE à partir du 18 mai)	Cécile, responsable pédagogique <a href="mailto:cecile@esprit-shaoyin.fr">cecile@esprit-shaoyin.fr</a>	Par email, ou à défaut par téléphone, préciser les cours choisis auprès de Cécile ou Marc suivant le cas.
Je souhaite m'inscrire à un groupe (cours en EXTERIEUR à partir du 18 mai)	06 70 74 91 32	Par email, ou à défaut par téléphone, préciser vos horaires et jours strictement impossibles
Je donne mon avis sur la compensation des cours perdus. Nous sommes dans un cas de force majeure tout à fait imprévu. Nous vous proposons ce sondage pour établir l'impact sur notre budget et emplois salariés.	Marc, président <a href="mailto:marc@esprit-shaoyin.fr">marc@esprit-shaoyin.fr</a> 06 86 77 69 60	Plusieurs réponses possibles : 1/ je fais don à l'association et reçois une attestation fiscale, soit 66% en réduction d'impôt si je suis imposable 2/ je veux être remboursé au prorata 3/ j'estime que les cours en ligne ont compensé les cours habituels 4/ je ne demande rien ! 5/ je voudrai un stage en compensation
Comment puis-je aider ?  Vous pouvez bien sur nous faire part de vos autres remarques et critiques, nous restons à votre écoute.	Cécile, responsable pédagogique <a href="mailto:cecile@esprit-shaoyin.fr">cecile@esprit-shaoyin.fr</a> 06 70 74 91 32	1/ je veux coudre des masques 2/ je peux accueillir dans mon jardin de plus de 100 m2 un groupe de 10 personnes 3/ Je veux coudre des blouses pour le département 4/ j'achète X masques lavables à 5€ pour aider l'association ; les couturières auront leur prochain abonnement en Qi Gong gratuit dès 30 masques fabriqués 5/ j'achète un T-Shirt à 15€ pour aider l'association (préciser la taille)
Le « Voyage en soi et autour de soi m'intéresse ! OU : je connais quelqu'un que cela intéresserait, surtout en ateliers à distance !		Regardez <a href="https://www.esprit-shaoyin.com/page/973104-voyage-en-soi-et-autour-de-soi">https://www.esprit-shaoyin.com/page/973104-voyage-en-soi-et-autour-de-soi</a> ; les fiches d'activité sont disponibles en cliquant sur les boutons ; puis contactez Cécile

Bien cordialement,



Marc pour l'équipe Cécile, Irma, Chloé, Li Mei, Priscilla, Isabelle, Chrystelle, et tous les bénévoles qui par leurs actions aident l'association en ce temps de crise. Nous remercions Maître SO CHO KUN pour son implication sans faille à travers ses 3 cours hebdomadaires, cela restera comme un moment exceptionnel dans l'histoire de notre association.