



Atelier « Un Temps pour soi & Qi Gong »

Nous vivons souvent en état de stress et de fatigue, consciemment ou non...

Nous sentons que nous devons nous poser, prendre du temps pour nous et nous donner quelques "outils" pour modifier nos comportements, améliorer notre attention à nous-même, à l'autre, à notre environnement...

Rien n'est miraculeux, mais une approche consciente, une implication personnelle, peuvent nous permettre de modifier en profondeur notre façon d'être.

Prendre un temps pour soi, c'est :

Prendre le temps d'une pratique corporelle favorisant l'ancrage et la confiance en soi : respiration, postures issues du Qi Gong pour renforcer l'équilibre, la circulation de l'énergie, la détente musculaire, accueillir et stabiliser les tensions émotionnelles.

Se ressourcer et améliorer l'attention à soi, à l'autre : relaxation, méditation, attention consciente, expérimenter des outils pour acquérir en souplesse des comportements pour réguler le stress et favoriser le bien-être au quotidien.

Le Qi Gong, c'est :

Un art millénaire traditionnel de longévité, issu des philosophies chinoise (taoïsme, confucianisme, bouddhisme). Il permet de se maintenir le plus longtemps possible **en bonne santé**. C'est une pratique qui harmonise le corps et l'esprit, renforce l'énergie vitale.

Les différents exercices, accessibles à tous et à tous moments de sa vie, mettent en œuvre une **respiration calme et fluide**, des **mouvements lents**, continus et répétés, **des postures statiques**, des **marches conscientes....**

Par une pratique régulière, le Qi Gong permet de mieux percevoir et s'approprier son corps. Il a de nombreux effets bénéfiques reconnus par l'Académie de médecine :

**Equilibre, coordination, mémoire,
réduction du stress, des troubles du sommeil,
régulation du système nerveux,
renforcement des défenses immunitaires...**

Lundi de 16h00 à 17h15

Mercredi de 18h15 à 19h45

Vendredi de 10h45 à 12h00

Salle l'Orée, 8 rue de Bellevue à Romans sur Isère

Un atelier proposé par Trame de Vie

Chacun de ces ateliers est composé d'un temps de relaxation, de pratiques corporelles issues du Qi Gong et d'un temps de méditation. Les pratiques sont adaptées, quel que soit votre âge, vos capacités corporelles. Sont prises en compte les possibilités de chacun(e) dans le cadre contraint d'un collectif. Les motivations pouvant être très différentes :

- souhait de reprendre une "activité physique" après une longue période d'inactivité,
- volonté de réduire son stress,
- se sentir simplement mieux dans son corps, apaiser son esprit,
- être dans l'approfondissement d'une des disciplines proposées.

Il n'y a pas à rechercher de performance physique. Seule la présence continue, apaisée pourrait être le « but » de cette pratique. Même si cette discipline est issue de philosophies orientales diverses, nous avons la volonté de laisser libre chacune et chacun dans sa vision de la spiritualité. Nous favorisons la détente sans enjeux de performance, en privilégiant la convivialité et la bienveillance.

Lundi de 16h00 à 17h15
Mercredi de 18h15 à 19h45
Vendredi de 10h45 à 12h00



Denis DONGER

Formation au sein de l'Institut Européen de Qi Gong et par différents stages avec l'école Zhi Rou Jia, de Jean Michel Chomet et Laurence Cortadellas et initiation au Wu Dang Qi gong par Hélène Cociovitch.

Contact et information : 06 83 15 25 95 www.tramedevie.net

Bulletin d'inscription

Ateliers « *Un Temps pour soi & Qi Gong* » 2018/2019
A retourner à Trame de Vie, 11 rue Bouvet 26100 Romans sur Isère

Nom.....Prénom.....

Adresse

Code Postal.....Ville.....

Téléphone..... Mail.....

Oui, je m'inscris aux Ateliers «Temps pour soi & Qi Gong» de septembre 2018 à fin juin 2019

Je viens à (j'entoure la formule choisie) :

un atelier par semaine : 220€ deux ateliers : 300€ trois ateliers : 380€

Je m'acquiesce de l'adhésion annuelle à l'association Trame de Vie pour un montant de 10 €. Et je règle le montant annuel de l'inscription € en règlements en précisant la date d'encaissement au verso des chèques (jusqu'à mars 2019)

Signature :