

Qi Gong

ateliers et séminaires

Les ateliers et les séminaires permettent d'approfondir les notions de base qui structurent la pratique :

- ⦿ Entraîner le corps (Xing) dans des mouvements simples afin de configurer des mouvements énergétiques
- ⦿ Développer la pratique de la respiration qui favorise la circulation énergétique (Qi),
- ⦿ Découvrir la possible harmonie du corps et de l'esprit à travers la partie la plus subtile de notre être : la conscience d'être (Shen) qui se manifeste par notre pensée mentale et émotionnelle.

Ces ateliers et séminaires sont aussi ouverts aux personnes qui ne peuvent pas suivre des cours réguliers hebdomadaires, qui souhaitent découvrir le Qi Gong ou progresser dans leur pratique.

Renseignements et inscriptions

SC SHENG

Annick Le Verre

E mail : arlv1@orange.fr

Tél : 06 19 71 29 68



« le Vrai toujours
est ce qui naît
d'entre nous
Et qui sans nous
ne serait pas

Né d'entre nous
Selon le souffle
Du pur échange
Le Vrai toujours
Est ce qui tremble
Entre frayer et appel

Entre regard et silence. »

*(extrait du « et le souffle devient signe »
François Cheng 2010)*

SHENG

asSouplir les tendons et les muscles

Harmoniser le corps et l'esprit

Equilibrer les émotions

Nourrir le Qi

Goûter la joie de vivre

par la pratique de Qi Gong



意

Cours particuliers
Cours collectifs
Ateliers
Séminaires



Début des cours
le mardi 19
et le jeudi 21
septembre 2017

Lieu des cours
Paris 7^e
23 rue Oudinot

Paris 15^e
« Activités du 116 »
116, rue de Lourmel

SHENG

sc au capital de 1000 € - siren : 795 106 442

SHENG

sc au capital de 1000 € - siren : 795 106 442

SHENG

sc au capital de 1000 € - siren : 795 106 442

Qi Gong

Qi se traduit par « souffle », pas seulement l'air respiré, mais aussi l'« énergie interne », force motrice des activités vitales de l'organisme.

Gong désigne à la fois le temps, la qualité et les procédés d'entraînement qui vont réguler la circulation de ce souffle dans le corps.

Le Qi Gong est un art de santé qui favorise l'harmonie du corps du souffle et de l'esprit.

Les mouvements proposés sont lents, structurés, associés à la respiration profonde de préférence abdominale, animés par une intention mentale (YI) ils s'effectuent en position debout, assise ou couchée.

Accessible à tous, le Qi Gong ne demande pas d'aptitude particulière et convient aussi aux sportifs qui peuvent y trouver une voie d'amélioration de leurs performances.

La pratique du Qi Gong conduit chaque être à trouver ou retrouver l'essentiel de sa dimension intérieure grâce à **l'attention**, être présent à « l'ici et maintenant », **l'intention** qui favorise le changement, et **la confiance** en sa capacité intérieure. Les résultats progressifs sont acquis grâce aussi à la patience et la persévérance déployées par le pratiquant...



SHENG

sc au capital de 1000 € - siren : 795 106 442

Horaires et lieu des cours

Mardi :19H-20H30

« ACTIVITÉS DU 116 »

116 rue de Lourmel, 75015 Paris

Métro Boucicaut (sortie rue Sarasate)

Autobus 62, 42 (arrêt Boucicaut)

Jeudi : 10H30-11H30

23 rue Oudinot 75007 Paris

(au fond de l'allée pavée)

Salle Georges, 1^{er} étage

Métro Saint-François-Xavier (ligne 13)

Autobus 92, 82

Les cours sont animés par

Annick Le Verre

Professeur de Qi Gong

Diplômée de l'École des Temps du Corps (Paris)

Diplômée de la FEQGAE* Union Pro Qi Gong

* Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique

Membre du réseau France Qi Gong (Paris 2016)



Renseignements et inscriptions

SC SHENG

Annick Le Verre

E mail : arlv1@orange.fr

Tél : 06 19 71 29 68

SHENG

sc au capital de 1000 € - siren : 795 106 442

Bulletin d'Adhésion 2017- 2018

M Mme Mlle

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : / /

Profession : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____

Ville : _____

Tél/Port. : _____

E-mail : _____

Je m'inscris :

cours du jeudi matin

cours du mardi soir

je suis intéressé(e) par les séminaires

je suis intéressé(e) par les ateliers (3 heures)

Tarifs

1 cours hebdomadaire 350 €

2 cours hebdomadaires 540 €

Carte de 10 cours 150 €

Licence (cotisation et assurance obligatoire) : 20 €

Certificat médical obligatoire

Paiement à envoyer à Annick Le Verre

16, rue Bouchut 75015 PARIS

en espèces

par chèque à l'ordre de SHENG

Date : / /

Signature :