

**Les cours collectifs** (qui comprennent des postures statiques, des postures dynamiques, de la marche, des automassages, de la méditation) **ont lieu en période scolaire :**

- ACHICOURT 4 rue Michel Selame
  - \* Mardis à 17h30, 18h35 et 19h40
  - \* Jeudis à 15h30

Réunion d'information mardi 7 septembre 2021 19H00

**- BÉTHUNE Maison des associations**

- \* Mercredis à 19h30

Réunion d'information mercredi 8 septembre 2021 19H30

**Cours particulier possibles sur rendez-vous**

### Tarifs

**Cours collectifs :**

- 160 € l'année scolaire soit pour 30 cours minimum assurés (remise de 10% pour inscription en couple et pour demandeurs d'emploi)

**Cours particulier :**

- 1 heure : 50 €
- Carte 10 cours de 1 heure : 425 €

« Le morcelé redevient unifié ;  
Le courbé redevient droit ;  
Le vide redevient plein ;  
Et l'usé redevient neuf... »

*Ainsi, le Sage unifié est le pasteur du monde. Il ne se met pas en valeur et pourtant il rayonne.*

*Il ne se montre pas et pourtant il brille.  
Il ne se vante pas et pourtant il resplendit.  
Il n'accueille nul conflit, aussi personne ne songe à s'opposer à lui. »*

*Jocelyne Vallière-Petit*

**E - T - C**

**Professeur de QI GONG**

**Praticienne en TUINA (M-T-C)  
CHI NEI TSANG - REIKI**

**Massages énergétiques**

**Agréée FFMBE**



**06 64 23 68 47**

contact@equilibreetharmonie.com  
www.equilibreetharmonie.com  
**4, Rue Michel Selame 62217 Achicourt**

**Qi GONG**  
Cours Collectifs et Particuliers  
**BÉTHUNE - ACHICOURT**  
www.equilibreetharmonie.com

**Art Énergétique de santé chinois**

*L'harmonie par l'équilibre...  
Cultiver son bien être,  
entretenir son énergie,  
retrouver la souplesse et la sérénité.*

*Le Bien-être a une histoire,  
celle de l'humanité, celle aussi d'une  
quête, d'une recherche intérieure,  
d'une ambition personnelle ou collective,  
de vivre un état de contentement  
persistant.*

## Qu'est-ce que le Bien-Être ?

Le Bien-être a une histoire, celle de l'humanité, celle aussi d'une quête, d'une recherche intérieure, d'une ambition personnelle ou collective, de vivre un état de contentement persistant.

Le Bien-être concerne tout le monde.

Sans tabou, ni angélisme.

Le QI GONG fait partie de la médecine traditionnelle chinoise aux côtés de l'acupuncture, la pharmacopée, la diététique chinoise, les massages TUINA. Ils s'appuient sur la loi des 5 éléments et sur le principe du yin et du yang.

## Qu'est-ce que le QI GONG ?

Art énergétique Chinois (certains en parlent comme d'une gymnastique) de santé et de longévité

Le Yin et le Yang ont une place très importante dans la pratique du QI GONG ainsi que dans les massages TUINA.

Le QI GONG que je vous propose est principalement le QI GONG sous sa forme pure traditionnelle.

Quelque soit le style que vous pratiquez il a le même but, renforcer, nourrir, nettoyer, réguler, équilibrer, harmoniser, faire circuler l'énergie.

Les chinois pensent que les maladies viennent, en général par excès d'émotions, un état dépressif entraîne des indigestions et ulcères à l'estomac, la colère conduit à un dérèglement du foie, la tristesse comprime et rétracte les poumons, la peur perturbe les reins et la vessie.

C'est pourquoi les chinois préconisent la maîtrise de ses émotions. On dit réguler l'esprit pour garder son calme.

L'immobilité permet de chasser les pensées qui accourent et agitent l'esprit,

La méditation est un contrôle de ses émotions.

Lorsque l'esprit est allégé de pensées le flux de l'énergie circule régulièrement et fortement dans tout le corps, les obstacles dans les méridiens finissent ainsi par disparaître.

Par l'observation de la nature et de l'adaptation du corps humain à son environnement les médecins chinois, ont au fil des siècles, établi un ensemble d'exercices dont chacun d'entre eux a un but préventif ou curatif extrêmement précis et défini.

Cependant en cas de maladie déclarée nous vous invitons à consulter votre médecin. En aucun cas nous prétendons, au travers de ce programme, répondre à tous les besoins et en particulier ceux qui sont liés aux pathologies.

Je vous invite à venir découvrir quelques exercices, je vous guiderai sur ce merveilleux chemin de la connaissance de soi.

Le Yin et  
le Yang



L'homme est au milieu entre ciel (Yang) et terre (Yin).  
Dans le corps de l'Homme :

- ☉ le ciel se situe au dessus du diaphragme, soit : la tête, la nuque, la poitrine et les bras.
- ☷ l'énergie de la terre siège en dessous du diaphragme, soit le bassin, les jambes et les pieds.

Le jour et la nuit forment la journée,

L'esprit et le corps forment l'homme,

Le YIN et le YANG sont à la base de la pensée chinoise,  
YANG devient YIN et YIN devient YANG.

Ils se contiennent l'un et l'autre.

## POURQUOI LA PRATIQUE

## DU QI GONG ?

Il est basé sur 3 principes :

- Le mouvement, lent, naturel et détendu,
- La respiration lente et synchrone avec le geste,
- La pensée. Concentration pour diriger le Qi, le souffle, à l'intérieur du corps selon 5 points de concentrations, le sommet de la tête (bai hui), sur le front (le 3<sup>ème</sup> œil - chakra n°6), le bas ventre (le dan tian), la plante des pieds (yong quan) et la paume des mains (les Lao Gong).



La circulation de l'énergie se fait le long des 12 méridiens principaux (poumon, GI, estomac, rate, cœur, IG, vessie, rein, maître du cœur, vésicule biliaire, foie, triple réchauffeur)

Par les exercices répétés de Qi Gong, il y a une ouverture des méridiens, et une facilitation de la circulation de l'énergie.

### L'énergie vitale

Energie de la conception, qui s'épuise jusqu'à la mort. Perte de cette énergie par la mauvaise alimentation, le surmenage, le stress émotionnel...

La pratique du Qi Gong permet de conserver cette énergie vitale.

### Les applications du Qi Gong

- ☉ Pour les adultes, assouplissement, détente et relaxation, gestion du stress, sensation de bien-être, prévention des maladies...
- ☉ Pour les personnes âgées, conservation, récupération d'une souplesse, de la mémoire, meilleur sommeil, vitalité.
- ☉ Qi gong pour les sportifs, pour le développement personnel, spirituel...