



L'instant d'être

Marie-Dominique Chamard

Fiche d'information

ATELIERS DE QI GONG

Les 5 saisons de l'énergie et des émotions



chamard.md@gmail.com

06 12 70 11 63

www.linstantdetre.fr

SOMMAIRE

	Page
Le Qi Gong	3
La méthodologie	5
L'intervenante	7
Tarifs & modalités d'inscription	9



LE QI GONG

UNE MÉDITATION EN MOUVEMENT

Tradition millénaire en Chine, le **Qi Gong** trouve sa source dans le Tao et les principes du Yin et du Yang. Il est l'une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise.

Le mot **Qi Gong** est composé de deux idéogrammes chinois :

- ✓ **Qi**, le souffle, l'énergie ;
- ✓ **Gong**, le travail, le moyen utilisé, mais aussi la maîtrise du but recherché.

Le **Qi Gong** est donc à la fois un travail sur l'énergie et un moyen d'en goûter les bienfaits.

Les exercices dont il se compose (mouvements lents, postures corporelles, respiration et mobilisation des souffles) facilitent la circulation de l'énergie et rétablissent l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Facteurs d'épanouissement individuel et de bien-être, ils sont aussi, dans une optique plus spirituelle, une véritable méditation, une invite à s'intérioriser, à retrouver son équilibre et à s'harmoniser avec la nature.



LE BUT GÉNÉRAL

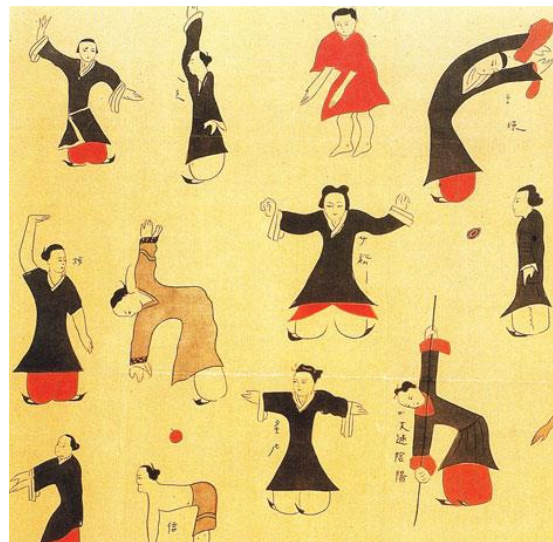
Le *Qi gong* permet au corps de se nourrir des énergies de la nature et de rétablir leur bonne circulation dans l'organisme. Il ravive ainsi en douceur toutes nos fonctions vitales. Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité mais aussi à trouver aussi un équilibre psychique et une stabilité émotionnelle.

Il est accessible à tous et à tout âge de la vie. Bien qu'il n'exige aucune aptitude physique particulière, il est important de noter que la plupart des mouvements ou des postures se font debout.

LES EFFETS DU QI GONG

Les effets avérés d'une pratique régulière du *Qi Gong* sont nombreux: maintien en bonne santé, prévention et guérison des maladies et des blessures, vitalité, longévité.

Travail interne axé sur le placement juste et la bonne perception du corps, il renforce les capacités d'attention et de concentration. Il procure détente et calme intérieur, libère la disponibilité et enrichit la créativité.



LA MÉTHODOLOGIE

LE DÉROULÉ

Chaque trimestre l'intervenante proposera un mini-stage de Qi Gong de 2H30 au fil des 5 saisons de la médecine traditionnelle chinoise (intersaison, automne, hiver, printemps, été).

Ces saisons de l'énergie organisent les mouvements et les changements selon les 5 éléments (Terre, Métal, Eau, Bois, Feu) associés aux 5 émotions (Ruminations mentales, tristesse, peur, colère, joie).

Les 5 éléments, expressions différenciées des souffles, véhiculent en tant qu'emblèmes différentes qualités énergétiques qui vous seront enseignées pendant ces ateliers.

Chaque atelier sera constituée:

- ✓ D'un temps de présentation;
- ✓ D'un échauffement ou d'automassages destinés à réveiller et à faire circuler l'énergie;
- ✓ De mouvements qui optimisent la souplesse, l'équilibre, l'harmonie et la fluidité et renforcent le système immunitaire en lien avec la saison énergétique;
- ✓ De postures statiques qui nourrissent la vitalité profonde;
- ✓ De pratiques de méditation qui accroissent la capacité d'attention et de concentration et la connexion à la nature et à ses énergies;
- ✓ D'un temps d'échanges.

L'intervenante vous fournira une vidéo pour vous permettre de pratiquer après le stage

DATES, HORAIRES ET LIEUX

Dates: *Samedis*

Terre - rumination mentale: 25 Sept.; de 14h à 16h30

Métal - tristesse: 13 Nov.; de 10h à 12h30

Eau - peur: 22 Janv.; de 14h à 16h30

Bois - colère: 19 Mars; de 14h à 16h30

Feu - joie: 11 Juin de 14h à 16h30



Toulouse

Centre Mouna Yoga,
91, allées Charles de Fitte
31300 Toulouse
(métro St Cyprien)

Il est recommandé de suivre l'intégralité du cycle mais il est possible de s'inscrire à un ou plusieurs ateliers en fonction des places disponibles.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

De 4 à 15 personnes maximum

L'INTERVENANTE

Marie-Dominique CHAMARD

Thérapeute, coach, formatrice.

Accompagnement individuel par la pleine conscience, la thérapie ACT (*"Acceptance and Commitment Therapy"*: thérapie d'acceptation et d'engagement) et la thérapie d'auto-compassion.

Enseignante MBSR, formée par l'équipe enseignante du CFM (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, fondée par le Pr Jon Kabat-Zinn, Massachussets).



Elle propose des cycles MBSR sur la région toulousaine et en Ariège depuis 2011, à raison d'une dizaine de cycle par an. Elle intervient régulièrement en entreprise (Airbus, Centre Hospitalier du Val d'Ariège-CHIVA, etc.) pour des programmes de gestion du stress et de prévention du burnout.

Elle est membre active de l'Association de développement de la mindfulness (ADM), seule association française partenaire du centre de formation de la mindfulness et de l'Université Brown : <http://association-mindfulness.org>.

Elle développe, en présentiel, et en ligne, des cours d'initiation et d'approfondissement à la méditation de pleine conscience, et des formations destinées aux pratiquants de méditation qui souhaitent l'enseigner à un public d'adultes ou d'enfants. Elle anime régulièrement des retraites silencieuses.

Professeur de Qi Gong, elle est diplômée de L'Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng, qui est la première école de formation en Qi Gong créée en France en 1989, par Yves Réquena et Nicole Lenzini : <http://www.ieqg.com/>



Elle est **diplômée de la Fédération de Qi Gong** : <http://www.federationqigong.com/>

Elle développe, en présentiel, et en ligne des cours de Qi Gong et anime chaque année des stages de Qi Gong et méditation.

TARIFS & MODALITÉS D'INSCRIPTION

TARIFS

1 atelier : 45€ (tarif unique)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Compléter la fiche d'inscription (téléchargeable sur le site) **et la communiquer à l'intervenante avant la date de l'atelier avec la totalité du règlement par chèque.**

- ✓ *NB : Le montant du coût de l'atelier ne vous sera pas remboursé si vous vous désistez moins d'une semaine avant la date de l'atelier.*

Il sera en revanche remboursé si l'intervenante est amenée à annuler le stage faute de participants en nombre suffisant ou pour toute autre cause de force majeure

L'agenda du site vous indique s'il reste de la place disponible ou si l'atelier est complet.

Une fois le règlement perçu, vous recevrez un mail de confirmation et quelques jours avant la date prévue de l'atelier, un nouveau mail vous communiquant toutes les infos pratiques.