



**L'instant d'être**

Marie-Dominique Chamard

Fiche d'information

# COURS DE QI GONG



[chamard.md@gmail.com](mailto:chamard.md@gmail.com)

06 12 70 11 63

[www.linstantdetre.fr](http://www.linstantdetre.fr)

## SOMMAIRE

---

	<b>Page</b>
Le Qi Gong	3
La méthodologie	5
L'intervenante	7
Les conditions d'engagement et les tarifs	9
Les modalités d'inscription	10





# 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 (sur 3 trimestres), l'intervenante propose 11 séances hebdomadaires pour des groupes de 6 à 15 personnes en présentiel de 10 à 20 personnes en ligne.

- ✓ De 1 heure en présentiel à Mirepoix (Ariège) en 2022-2023
- ✓ Ou de 45 minutes en ligne (plusieurs créneaux horaires possible).

Ces séances sont évolutives. Elles sont ouvertes à tous, sans condition d'âge ou de forme physique.

### Chaque séance est constituée:

- ✓ 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;
- ✓ Un temps d'échanges.

L'intervenante vous fournira des enregistrements pour vous permettre de pratiquer entre les séances.

## LA RÉGULARITÉ

Afin de bénéficier des effets positifs du Qi gong, indissociables d'une pratique dans la durée, il vous est demandé de vous engager au moins pour un trimestre (cycle de 11 séances) et, si possible, à l'année.

## LA SÉANCE D'ESSAI

Vous pourrez bénéficier d'une **séance d'essai gratuite** dans la mesure des places disponibles, en début de chaque trimestre. Encours d'année, les séances d'essai sont payantes (10€)

## DATES, HORAIRES ET LIEUX

**En présentiel:** cours d'1 heure (ces cours peuvent également être suivis en ligne).

### Mirepoix (Ariège)

La Minoterie

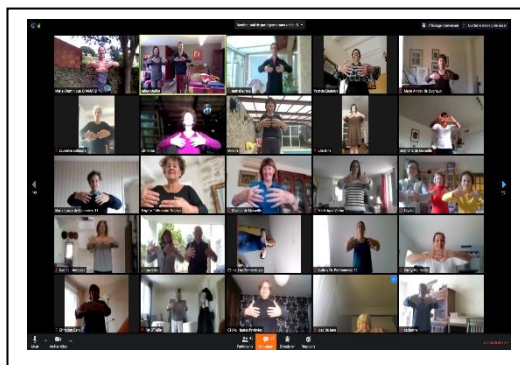
1 cours du Maréchal de Mirepoix

Consulter le site pour connaître les dates et les horaires



**En direct et en ligne via la plateforme Zoom:**  
cours de 45 minutes.

Consulter le site pour connaître les dates et les horaires





# CONDITIONS D'ENGAGEMENT ET TARIFS

---

## ENGAGEMENT DES PARTICIPANTS

Les cours sont évolutifs, et afin de permettre à l'intervenante de constituer des groupes équilibrés (6 à 15 personnes en présentiel), 10 à 20 personnes en ligne, **les participants s'engagent au moins pour 1 cycle de 11 séances sur 1 trimestre** et si possible sur l'année complète (3 trimestres).

## TARIFS DES CYCLES DE 11 SEANCES AU TRIMESTRE

Les tarifs ont été étudiés pour que le plus grand nombre puissent y participer, **il n'est pas prévu de tarifs réduits.**

- Séance d'essai :
  - 1 séance gratuite la 1<sup>ère</sup> semaine de chaque trimestre
  - Séance payante en cours d'année (10€)
- Au trimestre :
  - 1 cours/semaine : 105€ en présentiel, 95€ en ligne
  - 2 cours/semaine : 165€ en présentiel, 155€ en ligne
- A l'année :
  - 1 cours/semaine : 265€ en présentiel, 245€ en ligne
  - 2 cours/semaine : 425€ en présentiel, 395€ en ligne



# LES MODALITÉS D'INSCRIPTION

---

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

- ✓ *NB : Il est possible de régler en 1, 2 ou 3 mensualités*
- ✓ *NB : Le montant du coût du trimestre ou de l'année ne vous sera remboursé ni en partie ni en totalité en cas d'interruption de votre part, quel qu'en soit le motif.*

**Il sera en revanche remboursé si l'intervenante est amenée à interrompre les cours**

- ✓ *NB : Les inscriptions se prennent par ordre chronologique.*

**L'agenda du site vous indique s'il reste de la place disponible ou si le cycle est complet.**

Une fois le règlement perçu, vous recevrez un mail de confirmation et pour les cours en ligne, l'intervenante vous communiquera les liens de la plateforme Zoom pour vous connecter au cours.