

Les Jardins du Coeur

Marie-Jo Etienne

06 15 57 70 36

Mariejo.etienne@free.fr

<http://mariejo.etienne.free.fr>

Fédération Qi Gong / Taiji Quan
www.federation-qigong-taijiquan.com

Praticienne PNL

QI GONG et TAÏ CHI CHUAN

Les Jardins du Cœur



Vous propose, pour la saison 2014 - 2015

Qi Gong : Ateliers hebdomadaires - Ateliers saisonniers mensuels - Randonnée-Qi Gong - Accompagnement individuel

Taï chi chuan : Ateliers hebdomadaires, Accompagnement individuel

ATELIERS hebdomadaires

A Saint-Auban le mardi

Séances 10h30 - 11h30 et 12h00 - 13h00

- Salle municipale en cas d'intempérie ou froid
- Dans la nature par temps agréable

Marie-Jo Etienne

06 15 57 70 36

mariejo.etienne@free.fr
<http://mariejo.etienne.free.fr>

Ateliers de Qi Gong

Le Qi Gong est un art millénaire de longue vie issu de la culture chinoise. Le but est de faire circuler harmonieusement nos énergies grâce à un travail en douceur et en profondeur. La pratique du Qi Gong, véritable moment de détente et de bien-être, apporte la joie du cœur et développe notre équilibre. Les mouvements fluides, la respiration consciente, l'écoute de soi et de ses sensations vont progressivement apaiser le mental, accroître la vitalité et nous rendre plus autonome.

Le Qi Gong s'adapte à tous les âges

Les ateliers saisonniers mensuels, basés sur des exercices de Qi Gong appropriés, nous invitent à suivre les saisons, à « cueillir l'instant », à harmoniser le cœur, le corps et la respiration au souffle de la saison. Le jardinier connaît bien le cycle des saisons, et dans les jardins du cœur, comme dans les autres jardins, on peut cueillir, récolter ce qui a été semé à d'autres saisons.

Tarifs : Atelier hebdo 1h / 75 € par trimestre / 10 € à la séance
Atelier mensuel 2h - 20 Euros

Ateliers de Tai-Chi Chuan

Le Tai-Chi Chuan est une pratique chinoise millénaire, c'est une forme de Qi gong qui, en canalisant l'énergie et en développant l'équilibre et la concentration. nous permet de nous situer par rapport à nous-même, par rapport au monde.

Tarifs : Atelier hebdo 1h / 75 € par trimestre / 10 € à la séance

Les Randonnées - Qi Gong

1 ou 2 journées au rythme de la simplicité,
pour accueillir ce qui est là,
entre ombre et lumière;

Le Qi Gong associé à la randonnée
est une invitation à sentir son corps;

Pas à pas le cœur s'harmonise avec l'énergie de la saison,
Jour après jour le jardinier de la vie en soi se dévoile.

Marcher autrement... vous trouverez nos dates sur notre site:
www.rando5saisons.fr

Avec Frédéric Devésa, Accompagnateur Montagne

contact@rando5saisons.fr

06 16 86 41 03 - 06 15 57 70 36

L'Accompagnement individuel.

Séances individuelles personnalisées, adaptées à vos besoins:

douleurs, stress, fatigue... concentration, équilibre, développement personnel...
retour vers l'autonomie

Tarifs : séance 1/2h - 20 €
séance 1 h - 35 €