

Programme **QI GONG** et Compagnie

Saison 2016-2017

Qi Gong « et compagnie », en cours COLLECTIFS :

- **Cours Qi Gong hebdomadaires** : le lundi soir ;
- **Deux samedis Qi Gong par mois**, soit le matin, soit l'après-midi, ou les 2 ;
- **Cercle de Femmes en Marche, avec Qi Gong et autres pratiques** :
1 Dimanche par mois, avec d'autres rdv possibles, comme des partages EFT ;
- **Qi Gong, Pleine Conscience et Clair Ressenti** :
Certains dimanches de 10h à 13h, d'autres à la journée ;
- **Jeudis Qi Gong, Pleine Conscience en Nature** : un jeudi par mois ;
- **Qi Gong en Entreprise** à la demande ;
- **Stages, souvent en Coanimation et en croisant d'autres pratiques**

Qi Gong en cours particuliers sur rdv.

Massages Amma assis ou allongé, ou inspiration Tuina

Sur rendez-vous, lors d'évènements, ou en entreprise.

Ateliers Créatifs :

- **Mandalas Créatifs**, un vendredi soir par mois, en Coanimation avec Sophie Guichard ;
- « **Cultiver la Clarté de nos Intentions** » avec les mots, l'image, un vendredi soir par mois (au 28, Rue Edouard Aynard, à Villeurbanne).



Véronique AUSTRUY, Ateliers de Bien-Etre, Tél : 06 16 87 20 04

Diplômée FEQGAE, intervenante à l'IEQG pour la formation des enseignants Qi Gong.

@ : Austruy.veronique@neuf.fr, Sites : www.chigong.fr et www.mandaladucoeur.fr

Lieu des cours

Les locaux de l'Ecole Montessori, 8, Rue Barrier, Lyon 6^{ème}

Pensez à me demander le code d'accès.

SEANCES QI GONG DU LUNDI SOIR

- De 18h20 à 20h20, centrées autour du **Wu Dang 1 et 2**
- De 20h30 à 21h30, centrées autour du **Yi Jin Jing** (signalés par *)

19, V30* Septembre	6, 13, 27 Février
3, 10*, 17, 24 Octobre	6, 13, 20, 27 Mars
7, 14*, 21, 28 Novembre	3, 10, 24 Avril
5*, 12 Décembre	15, 22, 29 Mai
2, 9, 16, 23, 30 Janvier	12, 19, 26 Juin

CULTIVONS LE JARDIN DE LA « SUPRA SANTE », avec au cœur de la pratique :

Le WU DANG 1 et 2 : Nous commencerons l'année avec le Wu Dang 1, puis le Wu Dang 2, qui est plus interne. Ce sont deux Qi Gong très simples, accessibles à tous, et très puissants. Yves Réquéna a aussi nommé le Wu Dang 1 « Les **Mouvements du Bonheur** », et décrit pour la première fois avec cet enseignement-là « les 17 signes de supra santé » qu'un pratiquant régulier de Qi Gong peut voir s'épanouir... Joli programme, jolies perspectives...

YIJIN JING : Au cours de ces 2 dernières années, certains d'entre vous ont suivi ces séances du lundi soir, avec l'enseignement du Yi Jin Jing, je vous propose d'entretenir et d'approfondir cette pratique une fois par mois. Les propositions de dates jusqu'en Décembre 2016 sont indiquées par une * dans le tableau ci-dessus, et je vous proposerais les dates suivantes plus tard dans la saison.

ATELIERS QI GONG DU SAMEDI (2 par mois),

de 10h à 13h et/ou de 14h à 17h

VOUS POUVEZ VENIR au COURS DU MATIN,

ou de L'APRES-MIDI, **ou** les DEUX.

17 et 24 Septembre	4 et 25 Février
8 et 22 Octobre	11 et 25 Mars
19 et 26 Novembre	22 et 29 Avril
10 et 17 Décembre	20 et 27 Mai
7 et 21 Janvier	10 et 24 Juin

CONTENUS DES SAMEDIS MATINS 2016-17 :

Au fil des saisons, se constituer une « boîte à outils » pour prendre soin de soi, de sa santé physique, émotionnelle, mentale, avec les outils Qi Gong.

... Devenir plus familier avec les correspondances entre les mouvements énergétiques des saisons, et les organes, entrailles, etc. Se familiariser avec les pratiques que l'on peut s'offrir pour mieux traverser chaque saison et se préparer aux suivantes.

... Des temps seront posés plus particulièrement avec la respiration, la méditation, les émotions, la fluidité, l'axe, le centre, etc... Pour que chacun puisse affiner sa posture, sa pratique en mouvements, sa présence.

... Les Qi Gong qui soutiendront ces propositions seront : Les Mouvements de la bannière de Ma Wang Dui, les Etirements des Méridiens, etc. (Ce contenu se construira aussi en fonction des personnes qui seront là).

CONTENUS DES SAMEDIS APRES-MIDIS 2016-17 :

Entrer dans la profondeur, se donner du temps pour la profondeur, avec :

... des méditations longues,

... des postures statiques longues,

... La pratique des 5 animaux du Wu Dang suivant l'enseignement donné par Chen Lisheng, et Ming Yue.

... Des éclairages donnés sur l'exercice de la « Pleine Conscience ».

Dans le respect des besoins et du rythme de chacun.



CERCLE de FEMMES en MARCHÉ pour UNE ANNEE

Avec Qi Gong et autres pratiques un dimanche par mois, de 10h à 17h

D'autres rdv possibles comme un partage EFT/mois (dates à convenir ensemble)

18 Septembre	5 Février
9 Octobre	26 Mars
27 Novembre	23 Avril
11 Décembre	21 Mai
8 janvier	11 Juin

CONTENU :

A partir des besoins et des envies exprimés par chacune pour cette année.

A partir du Qi Gong, de principes de Tuina massage, d'automassages, de mouvements, visualisations, méditations, Mandalas Créatifs, Images Forces, échanges d'informations et de pratiques...

Rencontrer et cultiver son senti du corps, sa fluidité, en prendre soin.

Tout cela pour mieux se connaître, se délier, s'harmoniser, s'unifier, se faire du bien, se relier, en soi, dans sa vie, avec son environnement.

Au fil d'une année, vivre l'expérience de ce que cela change en nous, sur un chemin de cohérence, de respiration un pas plus loin, dans tous les espaces du corps, de l'être.

Et aussi vivre la puissance d'un chemin partagé avec les femmes de ce cercle, dans la juste mesure de ce que chacune aura envie de partager.

Le cœur de la pratique Qi Gong sera la « Tonification Générale en Musique », un Qi Gong constitué de 8 mouvements très simples, qui se pratique en musique (facultative) et qui prend une douzaine de mn.

QI GONG, PLEINE CONSCIENCE et CLAIR RESSENTI

Certains dimanches, de 9h30 à 12h30, ou de 9h30 à 17h30, en salle ou en nature
(Participation financière libre et facultative)

25 Septembre journée en coanimation avec Marie-Pauline TACHON. Qi Gong, Clair Ressenti et arbres	26 Février de 10h à 13h
23 Octobre de 10h à 13h	2 Avril de 10h à 13h
18 Décembre de 10h à 13h	28 Mai journée en coanimation avec Marie-Pauline TACHON. Qi Gong, Clair Ressenti et arbres
22 Janvier de 10h à 13h	Journée du 25 Juin

QI GONG, PLEINE CONSCIENCE, au sein de la NATURE

Un Jeudi par mois, de 9h30 à 17h30
(Participation financière libre et facultative)

22 Septembre	23 Février
6 Octobre	9 Mars
3 Novembre	27 Avril
8 Décembre	11 Mai
19 Janvier	22 Juin



STAGES 2016-17

- **QI GONG et/ou MANDALAS CREATIFS, « stage à la carte ». Lyon 6ème**
Du lundi 24 au Vendredi 28 Octobre
Avec pour fil conducteur les « critères » du Qi Gong tels que: le Centre, l'Axe, les Directions, la Fluidité, Intentions ; qui sont aussi des « critères » que l'on retrouve dans l'image, le Mandala Créatif.
- **QI GONG, CHANT, SONS, VIBRATIONS et SILENCES, en Coanimation avec Brigitte BONNET.**
... **En Gironde** du Jeudi 16 au Dimanche 19 Février 2017 (4 jours).
... **à Albiez Montrond (Savoie)**, 5 jours. Eté 2017.
- **QI GONG et PLANTES en Coanimation avec Géraldine PICOT, à Albiez Montrond (Savoie)**
... sur la reconnaissance des plantes ;
... Une plante par jour (5 jours).

QI GONG en ENTREPRISE, outil magnifique pour agir sur le STRESS

Au sein de l'entreprise, des temps Qi Gong sont très bénéfiques pour les salariés, que ce soit en les introduisant sous forme de cours réguliers ou d'interventions construites spécifiquement pour apprendre à mieux gérer son stress avec le Qi Gong.

D'où cette proposition de 4 modules d'intervention, chacun d'eux étant centré autour d'une thématique particulière, apportant des outils Qi Gong différents et complémentaires. Chacun de ces modules est conçu pour une durée de 3h ou de 2 fois 1h30.

Ces 4 modules sont :

... **Qi Gong et respiration** : la respiration clef du calme intérieur

... **Qi Gong et posture** : la notion d'axe, de posture de travail, posture intérieure/extérieure.

... **Qi Gong et émotions** : apprendre à gérer ses émotions avec les outils Qi Gong en lien avec la théorie des 5 éléments.

... **Qi Gong et méditation** : en assise, debout, allongé, en marche... Les bienfaits de la méditation, sur le chemin de vivre en conscience.

*Possibilité aussi de concevoir des interventions
en les construisant à partir d'un besoin particulier.*

COURS PARTICULIERS

... Pour des personnes en formation d'enseignants de Qi Gong à l'IEQG.

... Ou pour des personnes qui souhaitent un accompagnement individualisé de manière ponctuelle, ou pour une période donnée.

MASSAGES

Dans de nombreuses sociétés traditionnelles, le massage fait partie de la vie, comme n'importe quel acte de la vie quotidienne. Un massage c'est un moment de pose, de ressourcement. Etre accompagné sur le chemin d'une détente profonde, au service de la libre circulation de l'énergie, des liquides, des informations, dans le corps ; un moment pour poser et prendre soin de la respiration, du mental, de l'émotionnel. Parmi toutes les variétés de massages possibles, voici mes propositions :

INSPIRATION TUINA

Le Tuina Massage fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise, comme le Qi Gong. Il fait partie des outils bien-être-santé. Il agit sur la circulation de l'énergie dans les méridiens, la détente des muscles et des tendons, le drainage des méridiens.

Essentiellement formée avec Sylvie CHAGNON, à l'IEQG, je propose des massages inspirés du Tuina et de mes différentes pratiques.

AMMA ASSIS ou ALLONGES, en entreprise, sur des évènementiels, ou en cabinet.

Inspiré des massages traditionnels japonais, le Amma, Allongé (sur table ou tatami), ou le Amma Assis (sur chaise spécifique), se pratiquent à travers les vêtements.

A l'aide de légers étirements, pressions, accupressions, pétrissages et mobilisations douces... Il permet de relaxer des zones de tensions, de stimuler la circulation des énergies bloquées ou stagnantes. Il détend, dynamise et harmonise en douceur.

MASSAGE AYURVEDIQUE

Le massage ayurvédique nous vient de l'Inde. Il concerne tout le corps, à l'exception des parties intimes, et se pratique avec des huiles issues de produits biologiques : huiles végétales mélangées à des huiles essentielles, ou des macérations de plantes.

Ce protocole inclut des points d'acupressure (points « marmas »), éventuellement des exercices respiratoires et une concentration sur les centres d'énergies (chakras).

Il induit relaxation, bien-être et redynamisation.

TARIFS MASSAGES : 40€ l'heure, 70€ les 2 heures



TARIFS QI GONG

... 1h: 10€, 10h: 80€.

... Forfait 1h/semaine (environ 34h l'année) : 240€.... Forfait 2h/semaine (environ 68h l'année) : 340€.

... Les ateliers du samedi : 20€ l'atelier de 3h, 300€ l'année. 450 euros les journées entières.

... Les dimanches Cercle de Femmes, 450 euros.

... Forfait de 500 euros pour libre accès aux cours de Qi Gong du samedi, du lundi, et Cercle de Femmes.

... Cours particuliers : 35 € l'h, 300 € les 10 h.

PS : possibilité d'étaler les paiements et/ou de négocier les tarifs s'ils peuvent empêcher votre envie de pratiquer.

PS : prière de fournir un certificat médical.



ATELIERS MANDALAS CREATIFS

Le VENDREDI SOIR, une fois par mois, de 19h à 22h

Avec Sophie Guichard, nous continuons nos propositions des ateliers du vendredi soir, avec là encore cette année, des propositions différentes à chaque fois.

Journée du dimanche 2 Octobre

7 Octobre	24 Mars
25 Novembre	28 Avril
16 Décembre	19 Mai
20 Janvier	9 Juin
3 Février	



CULTIVER LA CLARTE D'INTENTION

AVEC LES MOTS, L'IMAGE, les Vendredis soir de 19h à 22h, à Villeurbanne

Libre participation financière

23 Septembre	24 Février
21 Octobre	7 Mars
15 Novembre	21 Avril
9 Décembre	9 Mai
6 janvier	23 Juin

Quand on construit une image, quand on passe un temps de construction sur une image, il se passe quelque chose de puissant à l'intérieur de nous. D'abord, dans cet acte de création, on s'installe dans le présent, ensuite :

- ... Les couleurs, les formes, les supports et les matières utilisées ;
- ... les intentions posées ; les mots posés.
- ... les compréhensions nées de ce moment...
- ... etc.

S'inscrivent en nous, que nous en ayons conscience ou pas, et continuent à vibrer, à nous délivrer de l'information, de l'énergie, de l'inspiration, à être source de nouvelles connections neuronales, nouvelles idées, actions, etc.... C'est une expérience assez extraordinaire.

Ces vendredis soir seront l'occasion de se donner un temps, ponctuel ou mensuel, pour se poser tranquillement avec ses intentions, ses rêves, ses directions de vie. A partir de là, construire une image, comme un « cadre de vision » spontané, ou plus réfléchi. Ils seront l'occasion pour ceux qui viendront plus régulièrement de tester d'autres expériences autour de cette thématique et de voir combien au fil de cette année, cela nous accompagne et nous soutient, pour une vie plus claire, plus cohérente, plus unifiée, plus fluide.

