

www.lordutao.fr

Qi Gong

Laure Mariault

气功

SAISON

2023
.....
2024





气功

Qi Gong, Art de longévité "Travail" (Gong) de "l'énergie" (Qi)

Gymnastique ancestrale de santé chinoise, il fait partie des 5 branches de la Médecine Traditionnelle Chinoise, au même titre que l'acupuncture, le massage Tuina, la pharmacopée, et la diététique.

L'origine du Qi Gong est millénaire, et principalement taoïste, une voie qui permet à l'être humain de trouver **l'harmonie, et d'être relié avec le Ciel et la terre.**

La pratique du Qi Gong se fonde sur trois principes : **accorder le mouvement, le souffle et l'esprit, pour renforcer notre énergie vitale.**

La lenteur des mouvements permet une relaxation en profondeur de tout le corps. La posture statique favorise le calme et le relâchement, tout en fortifiant le Qi vital.

La concentration est légère, pour chasser les pensées importunes, et ainsi ressentir l'apaisement et la détente. Maîtriser l'esprit, qui dirige l'énergie à l'intérieur du corps.

La respiration est régulière, profonde, silencieuse. Elle s'accorde progressivement au mouvement.

Les enchaînements de base ont pour but de faire circuler l'énergie et le sang, afin de nourrir les 5 organes; ils assouplissent les articulations, tendons et muscles, tout en réveillant le corps.

Le Qi Gong stimule **la vitalité**, et permet de retrouver **une détente intérieure**, nécessaire à notre équilibre physique et psychique. Il peut ainsi prévenir les maladies, en améliorant : la gestion du stress, les états pathologiques, la mémoire, le sommeil,...

l'Homme imite la Terre,
la terre imite le Ciel,
le ciel imite le Dao,
le Dao imite la Nature

Lao Zi, père du Taoïsme
"Dao" : "la Voie"

Un profond désir de compréhension de la globalité corps-esprit m'a conduit à m'engager au début des années 2000, dans la Médecine Chinoise et le Qi Gong. La Connaissance de Soi à travers l'enseignement spirituel d'Arnaud Desjardins m'a ouverte à la pratique corporelle, le yoga pendant 20 ans, ainsi que le Qi Gong depuis 15 ans.

Accessible à tous, le Qi Gong s'adresse à tous ceux qui souhaitent soutenir et recharger leur réserve d'énergie. Il est aussi un véritable art de vivre, apaisant l'esprit, indispensable dans ce monde agité.





Laure MARIULT Enseignante de Qi Gong

Enseignement du Qigong thérapeutique spécifique au Qigong Tuina, par le Professeur BAI Yunqiao, à l'Institut Chuzhen, Paris.

Pratique du Qi Gong en Chine avec Docteur LIU Dong, Docteur en Médecine Chinoise, et auprès de moines taoïstes, dans le Yunnan.

- Pratique du Guo Lin Qi Gong : les marches «Xixihu» anti cancer, à l'institut de Qi Gong contre le cancer, à Kunming en Chine.
- Pratique du Qi Gong taoïste de la Grande Ourse, avec Maître LIU Yuan Tong, directeur spirituel de la montagne Wei Bao Shan, dans les temples taoïstes du Yunnan.

Formation d'enseignante de Qi Gong, diplômée de l'Institut du Quimetao, Paris, Maître JIAN Liujun.

Praticienne en Énergétique Traditionnelle Chinoise

Diplômée du C.E.T.C - Centre d'Études des Thérapies Chinoises - en Massage Tuina et Sinobiothérapie, Philippe LAURENT, Paris.

Acceptée par le Professeur BAI Yunqiao, en massage énergétique Qigong Tuina, Institut Chuzhen de Médecine Chinoise, Paris.

COURS HEBDOMADAIRES

(tous niveaux)

Association Qi Gong - Art du mouvement

Salle de pratique :

59 Hameaux de la Rivière
35230 Noyal-Châtillon-sur-Seiche

Bus **61** ou **161ex** ou **91** (arrêt : Pont)

Horaires des cours :

- Lundi 18h45 | 20h00
- Mardi 18h15 | 19h30
- Jeudi 10h15 | 11h30

Association Qi Gong - Art du Mouvement

- qigong.artdumouvement@gmail.com
- **06 81 08 20 37**
- www.lordutao.fr
- 59 Hameaux de la Rivière
35230 Noyal-Châtillon-sur-Seiche

g i o / www.qigongdesign.fr / AdobeStock / Ne pas jeter sur la voie publique.

Qi Gong

Laure Mariault

气功

www.lordutao.fr

Qi Gong

Laure Mariault

气功

SAISON

2023
2024



Qi Gong

Laure Mariault

气功

COURS HEBDOMADAIRES

(tous niveaux)

Association Qi Gong - Art du mouvement

Salle de pratique :

59 Hameaux de la Rivière
35230 Noyal-Châtillon-sur-Seiche

Bus **61** ou **161ex** ou **91** (arrêt : Pont)

Horaires des cours :

- Lundi 18h45 | 20h00
- Mardi 18h15 | 19h30
- Jeudi 10h15 | 11h30

Association Qi Gong - Art du Mouvement

- qigong.artdumouvement@gmail.com
- **06 81 08 20 37**
- www.lordutao.fr
- 59 Hameaux de la Rivière
35230 Noyal-Châtillon-sur-Seiche