

## Inscription

### Au cours à Fontenay-Le-Fleury

- ☉ Lundi 18h45 à 20h - Qi Gong
- ☉ Lundi 20h à 21h15 - Tao Yin
- ☉ Jeudi 10h30 à 11h45 - Qi Gong

Pas de cours pendant les vacances scolaires

### Cotisation annuelle :

Au prorata des trimestres + Licence FFAEMC.

#### ☉ Un cours/semaine :

225€ + 33€ (FFAEMC)

**Total :** 1 chèque de 258€ ou

3 chèques de 100€, 80€, 78€

#### ☉ Cours illimités : 325€ + 33€ (FFAEMC)

**Total :** 1 chèque de 358€ ou

3 chèques de 150€, 110€, 98€

+ 10€ pour les non fontenaysiens à ajouter au premier chèque

+ Certificat médical de moins de 3 mois

Nombre de place limité :

**Pour réserver sa place, remplir le formulaire de préinscription sur la page d'accueil du Site [www.posetoi.com](http://www.posetoi.com) ou nous contacter**

Chèque(s) à l'ordre de **Le Tao de Soie**,  
**Coupon + règlement à renvoyer à :**  
Caroline Griffault  
7 Square Monge  
78330 FONTENAY-LE-FLEURY

Nom Prénom : .....

Courriel (lisiblement) : .....

Tél portable ou fixe : .....

Adresse : .....

CP Ville : .....

Date de naissance : .....

Date : ..... Signature :

## Cours hebdomadaires tout public

Que vous pouvez intégrer tout au long de l'année



**Démarrage le lundi 19 septembre 2022**

<b>Les cours Hebdomadaires A Fontenay-Le-Fleury (78330) Et en distanciel simultanément</b>	
<b>Lundi 18h45 -20h</b> Salle Zadig	<b>Qi Gong,</b> Assis et debout  <b>Cours découverte lundi 12/09/2022</b>
<b>Lundi 20h -21h15</b> Salle Zadig	<b>Le Tao-Yin,</b> En grande partie allongée Apporter serviette et plaid.  <b>Cours découverte lundi 12/09/2022</b>
<b>Jeudi 10h30-11h45</b> Studio (mairie)	<b>Qi Gong,</b> Assis et debout  <b>Cours découverte jeudi 15/09/2022</b>

Programme prévisionnel qui sera ajusté selon  
le nombre de participants  
Au verso, le contenu des cours

**Lieux :** en présentiel et distanciel simultanément

**Salle Zadig - Fontenay-Le-Fleury**

Rue Jean Baptiste Corot, escalier extérieur derrière La Poste.

**Studio- Fontenay-Le-Fleury**

Entrée derrière la mairie

**Renseignements :**

**07 83 58 72 29 - [letaodesoie@gmail.com](mailto:letaodesoie@gmail.com)**

**[www.posetoi.com](http://www.posetoi.com)**



Cours hebdo : à **FONTENAY-LE-FLEURY** (Yvelines),  
Stages : en **SOLOGNE** près des châteaux de la Loire



**Pratique énergétique**  
**Remettre son corps en Mouvement**  
**Faire circuler l'Energie**  
**Libérer les tensions**  
**Harmoniser Corps, Souffle, Esprit**

*Recommandé aux citoyens, pour vivre en bonne santé,  
le cœur paisible et joyeux.*

**Vous pratiquez avec :**

**Claire MAZERAND**, CQP, 3<sup>e</sup> Duan de l'Ecole de l'Onde du Dragon®  
enseignante en Qi Gong Taoïste de l'Ecole de Maître Mantak CHIA et  
de l'Ecole Sheng Zhen de Maître Li Jung Fen , certifiée Le Tao de la  
Femme Lune®, Ecole du Tao Vivant,  
Naturopathe CENATHO et ECIM.

Affiliation à la Fédération FFAEMC  
Calendrier de stages au verso  
ou sur internet



## Lundi et jeudi à Fontenay-le-Fleury

Le **QI GONG** est une gestuelle énergétique **revitalisante** : tous les tissus du corps se réajustent avec fluidité et douceur. Cela permet :

- ☉ De relâcher les tensions, tonifier les organes, renforcer le tissu osseux, stimuler la « force vitale d'autoguérison », libérer le diaphragme et le souffle,
- ☉ De cultiver l'élasticité corporelle, et libérer les articulations,
- ☉ De transformer les stress et les émotions en **VITALITÉ**.

La pratique est basée sur la pédagogie de l'Ecole de l'Onde du Dragon®, créé par Thierry Doctrinal.

En apprenant à se mouvoir en unité corporelle, on permet à l'énergie (le Qi), d'émerger naturellement au cœur de notre corps : rien à fabriquer, ni à coordonner ou imiter, mais aller à la rencontre de notre propre mouvement individuel, pour laisser émerger **plaisir et joie**.

**Percevoir l'énergie en soi, c'est accessible à TOUS, dès le début de l'apprentissage !**

Le mouvement profond cyclique YIN/YANG de l'Onde du Dragon® démultiplie la circulation et la perception énergétique dans les formes enseignées.

### → Les bases avec le Chong Yuan Qi Gong® :

- ☉ **Assis et debout**, apprendre à confier son axe vertical à l'attraction terrestre pour **Relâcher** en profondeur les tensions, contacter l'énergie, et l'**Unité** corporelle : en statique et en mouvement,
- ☉ Sentir la densité corporelle et la puissance qui se dégage dans la Posture de l'Arbre grâce au « Relâchement Connecté »,
- ☉ Savoir retrouver seul cette Connexion à plus vaste que soi,
- ☉ Se mouvoir dans l'unité en percevant le mouvement des **5 éléments** : l'eau, le métal, le feu, le bois, la terre.



### → Mise en pratique des bases dans :

- ☉ Le Qi Gong « des Racines pour les Ailes® »,
- ☉ Le Qi Gong « des 6 directions® »,
- ☉ Le Phoenix d'Or s'éveille et déploie ses ailes®,
- ☉ Le Zhi Neng Qi Gong, QG de la sagesse du cœur, transmis par Maître Pang He Ming,
- ☉ Les formes de l'Ecole Sheng Zhen, transmis par Maître Li Junfeng, Elles harmonisent le corps et l'esprit par l'ouverture du cœur.

Par la pratique, vous retrouverez une unité corporelle physiologique.

**Débutants, sportifs, pratiquants d'art martiaux internes et externes, thérapeutes**, vous augmenterez votre niveau d'énergie en harmonisant la circulation du Qi (énergie) dans le corps.

En présentiel et en distanciel simultanément.

## Méditations et relaxation :

### → Le Qi Gong Taoïste de Maître Mantak CHIA :

- ☉ La méditation du Sourire Intérieur, des 6 sons de la vitalité, de l'Orbite Microcosmique,
- ☉ Automassage du ventre, le second cerveau : C'est l'Auto-Chi Nei Tsang.
- ☉ **Le Tao-Yin, pratique millénaire**, en grande partie **allongé** (prévoir serviette et plaid) :
  - ❖ Relaxation, respiration, exercices revitalisants qui développent Souplesse, Tonicité, Puissance et Résistance,
  - ❖ Etirements des muscles profonds : le diaphragme, les psoas, le carré des lombes, souplesse de l'axe vertébral,

### → Le Tao de la Femme Lune® transmis par Fabienne Flamand

Les bases du Qi Gong Taoïste adaptées au féminin, agrémentées de danse, en cultivant la puissance de la Chemise de Soie. Pour recontacter en douceur les énergies féminines à chaque étape de la vie : adolescence, grossesse, maturité, ménopause.



### → Cours individuels sur demande

- ☉ En présentiel à Fontenay
- ☉ En distanciel par Zoom

*Pour s'inscrire à notre mailing :*

[letaodesoie@gmail.com](mailto:letaodesoie@gmail.com)

07 83 58 72 29

[www.posetoi.com](http://www.posetoi.com)

## Stages 2022/2023

### Le Chong Yuan Qi Gong de l'Ecole de l'Onde du Dragon®,

en Sologne  
à la Ferté Saint Cyr (41220)  
Villabry SK GAIA (GPS)  
Gare de Beaugency ou Mer



- 15 -16 octobre 2022 module 1
- 26 - 27 novembre 2022 module 1
- 18 -19 février 2022 module 2
- 25 -26 mars 2022 module 1
- 13 -14 mai 2022 module 2
- 30 sept. -1 er oct. 2023 module 1

### Stages en résidentiel,

Arrivée le vendredi à partir de 18h.  
Présentation de 21h à 22h



Notre pédagogie simple et novatrice permet d'être rapidement autonome et de pratiquer aussi seul pour se ressourcer, et cheminer vers l'Être Authentique « **Zhong Ren** »

*Demandez la fiche  
d'inscription aux stages*