

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 :

250 + 34€ (FFAEMC)

Total : 1 chèque de 284€ ou
3 chèques de 110€, 90€, 84€

☉ Cours illimités : 350€ + 34€ (FFAEMC)

Total : 1 chèque de 384€ ou
3 chèques de 160€, 130€, 94€

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

Nombre de place limité :

Pour réserver sa place, remplir le formulaire de préinscription sur la page d'accueil du Site 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 18 septembre 2023

Les cours Hebdomadaires A Fontenay-Le-Fleury (78330) Et en distanciel simultanément	
Lundi 18h45 -20h Salle Zadig	Qi Gong, Assis et debout Cours découverte lundi 04/09/2023
Lundi 20h -21h15 Studio (mairie)	Le Tao-Yin, En grande partie allongé Apporter serviette et plaid. Cours découverte lundi 04/09/2023
Jeudi 10h30-11h45 Studio (mairie)	Qi Gong, Assis et debout Cours découverte jeudi 07/09/2023

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, par l'extérieur à gauche

Renseignements :

07 83 58 72 29 - letaodesoie@gmail.com

www.posetoi.com



Cours hebdo : à **FONTENAY-LE-FLEURY** (Yvelines),
Stages en résidentiel : près de **Vendôme** (41), à 45 mn de
Paris Montparnasse en TGV



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

*Recommandé à tous, pour vivre en bonne santé,
le cœur paisible et joyeux.*

Vous pratiquez avec :

Claire MAZERAND, CQP, 3^e Duan de l'École de l'Onde du Dragon®
enseignante en Qi Gong Taoïste de l'École de Maître Mantak CHIA et
de l'École Sheng Zhen de Maître Li Jung Feng,
certifiée Le Tao de la Femme Lune®, École du Tao Vivant,
Naturopathe CENATHO et ECIM.

Affiliation à la Fédération FFAEMC
Calendrier de stages au verso
ou sur le site 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'auto guérison », 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'École 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 énergétiques dans les formes enseignées.

→ Les bases de l'École : 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 dégagent 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®,
- Les formes de l'École Sheng Zhen, de Maître Li Junfeng, Elles harmonisent le corps et l'esprit par l'ouverture du cœur.

Par la pratique, vous retrouverez une unité corporelle physiologique, créant une énergie protectrice naturelle, et harmonisant la sphère psycho-émotionnelle.

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

Les cours sont en présentiel et en distanciel simultanément.

→ Le Qi Gong Taoïste de Maître Mantak CHIA :

Pratiques incluses dans les cours hebdomadaires :

- La méditation du Sourire Intérieur et des 6 sons de la vitalité.
- 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,
 - Étirements des muscles profonds : le diaphragme, les psoas, le carré des lombes, le périnée, 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.



2 stages en résidentiel : L1 Lunay (41360)

- L1** : 26/28 avril 2024 Module 1
- L1** : 05/07 juillet 2024 Module 2 (prérequis module 1)

Pour s'inscrire à notre mailing :

letaodesoie@gmail.com

07 83 58 72 29

www.posetoi.com

Stages 2023/2024

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

Stages en résidentiel : **2 lieux** près de **Vendôme**
dans le 41, à 45 mn de
Paris Montparnasse en TGV



L1 : Écoute la Vie 41360 LUNAY

- **L1** 17/19 novembre 2023 module 1
- **L1** : 01/03 décembre 2023 module 2
- **L1** : 08/10 mars 2024 module 1
- **L2** : 31 mai/02 juin 2024 module 2
- **L1** : 27/29 septembre 2024 module 1



L2 : La Picotière 41100 Villetrun

Tous les stages en résidentiel,
Arrivée le vendredi à partir de 18h30.
Pratique 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 par mail, ou la télécharger sur le site www.posetoi.com