

L'association

La Voie de l'Harmonie

vous propose autour des arts chinois
traditionnels des séances de

Qi Gong et Tai ji quan



Ces arts internes visent à nous aider à trouver notre
juste place entre ciel et terre.

Le **Qi-Gong** ou travail de l'énergie (Qi) est une technique traditionnelle chinoise de longévité. Cette gymnastique douce stimule et harmonise la circulation de l'énergie dans l'ensemble du corps contribuant ainsi à une bonne hygiène de vie.

C'est donc un bon moyen de se relaxer.

Le **QiGong** s'appuie sur une tradition de plusieurs millénaires et regroupe de nombreuses pratiques corporelles et de visualisations mentales (mouvements statiques ou dynamiques, exercices respiratoires, relaxation mentale, sons, acupressions, percussions, etc.). Ainsi le pratiquant apprend progressivement à mieux connaître son corps.

Il possède alors des outils simples pour rétablir l'harmonie mise à mal par le stress de la vie moderne.

N'étant basé ni sur la force physique ni sur la performance, le **QiGong** est accessible à tous (jeunes ou moins jeunes, sportifs ou non).

Les séances hebdomadaires permettent un apprentissage du **QiGong** en groupe et un échange sur nos expériences. Durant ces séances il est essentiel que chacun recherche le mouvement juste pour lui à cet instant.

Il est suggéré de participer à 1 ou 2 séances avant de s'inscrire pour l'année.

Témoignages:

« Les exercices relaxent sans épuisement, ni stress, pas de choses physiques ni transpiration car à l'extérieur, c'est une vie de dingue. »

« Un bon moyen de se relaxer »

« Enfin un anti-stress »

« Parfaitement complémentaire à la pratique du Yoga »

Le **Tai ji quan** : « boxe du faîte suprême » est un art martial chinois d'origine taoïste. Il vise à harmoniser l'homme et l'univers.

L'apprentissage de cet art interne s'effectue par la répétition d'une suite de mouvements lents, ronds et fluides où s'harmonisent gestes et respiration qui est appelée forme.

L'exécution de cette forme harmonise le flux de l'énergie qui circule dans le corps par une relaxation basée sur l'ossature.

La pratique régulière du **Tai ji quan** nous amène, au fil du temps, à trouver notre axe et ainsi plus de sérénité, de calme dans sa vie et dans ses rapports aux autres.

Il est suggéré de participer à 1 ou 2 séances avant de s'inscrire pour l'année.

Témoignages:



« Maintenant, je peux faire du shopping, piétiner pendant des heures sans avoir mal au dos. »

« Je trouve en moi les moyens de gérer les situations stressantes. »

« On a enfin un moment de lenteur, un endroit où l'on se pose : pas de performance, pas de compétition, pas de pression, pas de grade, ni ceinture, pas de cheval au galop, pas de toujours être le meilleur, la philosophie du combat me déplaît mais le Tai chi c'est plus cool, c'est un art interne. »

« A deux, on peut vérifier cette verticalité entre ciel et terre, cet équilibre, cet ancrage sans affrontement, l'Autre ne va pas te déstabiliser. »

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

Saison 2020-2021

Tous les cours ont lieu pour la plupart à l'espace Lionel Terray à Moirans

Pas de cours pendant les vacances scolaires

Adhésion annuelle (2020-2021) à l'association : 20€

Reprise des cours : Lundi 7 Septembre

Animation : Isabelle Mazon

Contact & Information

Isabelle Mazon: 06 19 41 05 12

email: lavoiedelharmonie@free.fr

site internet: <http://lavoiedelharmonie.free.fr/>

Qi Gong:

Possibilité d'intégrer les séances au cours de l'année chacun pratiquant à son rythme

Cotisation 2020-2021:

Séance d'1h => 130€

Séance Intensive 1h30 => 180€

Espace L. Terray

Mardi 8h45 - 9h45 (*)- Salle 12

Mardi 12h10 - 13h10 (*)- Salle 12

Mercredi 18h - 19h (*)- Salle 10

Mercredi 19h15-20h45 (*) - Salle 10

Jeudi 8h45 - 9h45 - Sur internet en ligne

Tai Ji Quan

Possibilité d'intégrer les séances jusqu'au 28 Septembre.

Cotisation 2020-2021 : 180 €

Espace L. Terray

Débutants (*) - Lundi 18h00 - 19h30

Avancés - Lundi 19h30 - 21h00

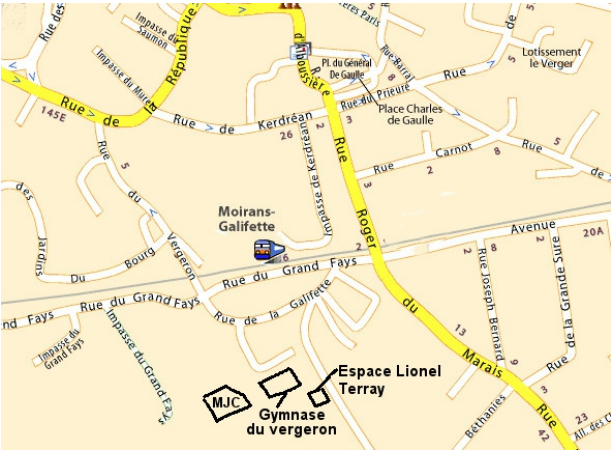
(* cours maintenus à partir de 6 inscrits minimum)

氣功

L'animatrice :

Isabelle Mazon : Praticienne de Médecine Traditionnelle Chinoise. Certificat de Nei Gong (Zhiroujia), certificat international de Zhi Neng Qi Gong (Big Harmonious Big Family - Dao Hearts (Chine)

Accès à l'Espace Lionel Terray



La Voie de l'Harmonie



和諧道

vous propose autour des arts chinois traditionnels des séances de

Qi Gong et Tai Ji Quan



« Si la tranquillité de l'eau permet de refléter toute chose, que ne peut la tranquillité de l'esprit ... »
Tchouang Tseu