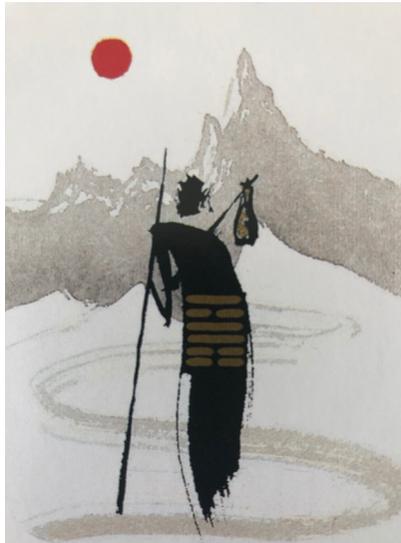


*“Le plus grand arbre est né
d’une graine menue.”*

Lao tseu



Renseignements et inscriptions pour tous

Adhésion à l'association Savoir se Faire du Bien : 20€
1er cours « Découverte Méditation ou Qi Gong » gratuit.
Prévoir des vêtements confortables et une couverture.
Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Le Qi Gong et la méditation peuvent se pratiquer à distance et en visio par zoom.
L'adhésion vous fait bénéficier des autres projets à prix réduits, portés par l'association :
stages divers (Relaxation, automassages, ...)

Contact : Frédérique Marciniak - Tél. 06 61 79 83 56 - frederique-marciniak@gmail.com
Professeur de Qi Gong /Ecole du Centre Tao (Philippe Aspe-Tours)
Méditation Taoïste/Association Française Taoïste-Karine Martin (Montluçon)

Qi Gong-Méditation Taoïste



Association Savoir se Faire du Bien

Frédérique Marciniak

Tél. 06 61 79 83 56 - frederique-marciniak@gmail.com

Qi Gong

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle de santé chinoise. Elle associe des mouvements lents, des exercices de respiration, de concentration et des auto-massages. Le Qi Gong soutient la circulation des énergies du corps. Sa pratique entretient la santé et améliore le bien-être physique et émotionnel.

Les bienfaits du Qi Gong

- Lâcher prise du mental
 - Relâchement du corps
 - Améliore la circulation sanguine, la digestion et la respiration
 - Assouplit les articulations, les muscles et les tendons
 - Équilibre l'énergie
 - Lutte contre le stress et la dépression
 - Entretien la mémoire
- et tant d'autres apports..

Saison 2022/2023

La rentrée se fait le mardi 13 septembre et le mercredi 14 septembre 2022.

Les cours se termineront début juillet.

• Les cours

Tous les mardis matin - Qi Gong assis et debout de 11h à 12h10

Salle le Bag, 130 avenue de Saint Amand, Bourges 18000

Paf : Séance 12€ - Trimestre : 130€

Tous les mercredis soir - Qi Gong en mouvement et statique de 19h à 20h30

Salle Baptiste Marcet, Halle St bonnet, rue Parmentier, Bourges.

Nous pratiquerons au parc des Prés Fichaux dès que le temps le permet.

Paf : séance 14€ - Trimestre : 150€

• Stages

Je propose **2 rendez-vous par trimestre** pour approfondir une technique interne.

Le premier trimestre : Les Mille Mains Sacrés (Ce Qi Gong Bouddhiste est composé de mouvements, de positions statiques et d'une partie énergétique interne.)

Samedi 22 octobre, samedi 17 décembre (Les dates sont à confirmer)

de 14h à 18h

Paf : 40€ - Adhérents : 30€

Méditation Taoïste << Neiguan >> : le regard intérieur



C'est une méditation qui ouvre sur la contemplation intérieure par un relâchement du corps et de l'esprit. On découvre ainsi la perception de la circulation des énergies tout en se reconnectant à son être profond.

Les bienfaits de la méditation

- Amélioration de la circulation sanguine
- Régulation des mouvements ventilatoires et cardiaques
- Augmentation de l'efficacité de la barrière immunitaire
- Redonne de la force, de l'énergie
- Calme le cœur
- Apaise l'esprit
- Réduit le stress
- Clarifie les pensées

et bien d'autres avantages liés à un organisme non stressé.

Salle Du Centre Social du Val d'Auron

Tous les samedis matin, de 10h à 11h

2 séances par trimestre

Paf : 10€

Les dates :

8 et 22 octobre, 12 et 19 nov, 3 et 17 dec, 14 et 28 janvier, 4 et 11 février, 4 et 18 mars, 1er et 15 avril, 6 et 13 mai, 3 et 17 juin.