



École de Qi Gong
Le Sourire Intérieur
COURS, STAGES & FORMATION



"La culture de l'énergie vitale"
Une véritable voie d'accomplissement pour chacun ...

Le Qi Gong

Gymnastique et discipline énergétique de santé, plurimillénaire, qui harmonise l'esprit et rétablit l'équilibre intérieur.

La pratique du Qi Gong procure un état de bien-être, de sourire intérieur, par des mouvements lents, des postures, la respiration, l'intention et la méditation.

D'après la philosophie chinoise ancienne, le Qi est une force naturelle qui emplit l'univers.

Qi = "vapeur", "énergie", le mieux adapté étant "les souffles".

Gong = "culture", "travail", "pratique artistique" au geste précis et affiné au cours de la pratique régulière.

Ainsi le terme Qi Gong peut être traduit par "travail du souffle" ou "culture de l'énergie vitale".

La Pratique

Entrer dans le calme, s'échauffer, apprendre, pratiquer et retourner au calme.

Elle se fait en chaussons de gym, chaussettes, pieds nus ou baskets souples (style martial).

Prévoir une tenue de Qi Gong ou une tenue ample (éviter les tenues moulantes et serrées). La majeure partie du temps, le Qi Gong se pratique debout mais il y a parfois des Qi Gong qui se pratiquent assis ou allongés.

Ateliers/Stages/Cours particuliers

Tout au long de l'année, je propose des ateliers et stages, qui permettent, dans une plage horaire plus longue qu'un cours, d'entrer dans la pratique en profondeur. L'objectif de ces ateliers/stages est de pratiquer en fonction des saisons et de leurs organes associés, de découvrir, apprendre ou approfondir un Qi Gong spécifique.

Vous trouverez toutes les infos (dates, lieux ...) sur www.leqigong.fr

Pour un travail plus «particulier», je propose des **cours personnels ou en petits groupes** sur le positionnement, les postures, la respiration, l'intention, l'apprentissage et/ou l'approfondissement d'un Qi Gong spécifique.

La séance : 40€ (1,2 ou 3 personnes) + frais de déplacement (si cours à domicile et hors Nîmes). Possibilité de le faire en salle sur Nîmes.

NOUVEAU : Cours en ligne

D'où que vous soyez, sans vous déplacer, vous pouvez accéder aux cours en ligne en direct ou en replay.

Voir le planning sur notre site : www.leqigong.fr



"Un voyage de mille lieux commence toujours par un premier pas" Lao Tseu

Formation perso et/ou professionnelle

«Les bases du Qi Gong» et/ou «Créer et Animer un Atelier de Qi Gong»

A titre personnel ou professionnel, cette formation permet d'acquérir les techniques de base de la pratique du Qi Gong par la mise en œuvre d'exercices posturaux et respiratoires, d'enchaînements traditionnels spécifiques complétés par des pratiques d'automassages, ceci dans la perspective de les transmettre dans un cadre professionnel par le biais d'ateliers ou de séances spécifiques et devenir autonome dans sa pratique.

Pour qui ? Toute personne pour son propre développement personnel, indépendant, libéral, association, auto entrepreneur, animateur en structure (résidence senior, Ehpad ...), thérapeutes, personnel d'entreprise ou du secteur médical, tous ceux qui animent déjà des ateliers (sophrologie, relaxation ...). Interventions possibles : municipalités, MJC, stations thermales, centres de remise en forme, hôpitaux, maisons de retraite ...

Interventions spécifiques

Sur demande je peux intervenir en associations, entreprises, collectivités, salons, centres de bien-être ...

Titulaire d'une spécialisation en Qi Gong adapté pour personnes âgées et personnes à mobilité réduite, je peux intervenir dans les structures telles que : résidences seniors, Ehpad, hôpitaux, structures PMR...

«Le Qi Gong est un art ; quiconque peut l'aborder quelles que soient ses connaissances, son origine ou son âge.» Petra Hinterthür

Lieux de pratique

Nîmes - Milhaud - Saint-Chaptes

Lundi - 18h00 - 19h00

Salle des sports - Saint-Chaptes

Mardi - 10h00 - 11h00

Foyer Pierre Clavel - Saint-Chaptes

Mardi - 14h50 - 15h50

Centre socio-culturel - Milhaud

Mercredi - 18h15 - 19h15

Salle Équilibre - 54 imp. Enclos Goubert - Nîmes

(Proche route de Beaucaire)

France et partout sur la planète

COURS en LIGNE

Voir planning sur le site : www.leqigong.fr

"L'eau qui court ne croupit jamais" adage Taoïste

Cours de Qi Gong

Tarifs

1^{er} cours d'essai gratuit
(uniquement cours collectif)

Annuel :

1 cours/sem : 250€
(possibilité paiement 3x)

Tarif étudiant,
demandeur d'emploi
et 2e inscr. si couple : -20%

1 cours particulier : 40€ +
frais de déplacement

Luc Jouve

Professeur de Qi Gong
luc@leqigong.fr

Diplômé de l'institut
traditionnel d'enseignement du
Qi Gong

Formation ARTEC - C. Labigne
(Certifié de l'Institut de Recherche
sur le Qi Gong de Pékin)

Formation Qi Gong Mystérieux
de la Grande Ourse - M^e Wang
Ming Quan (Yunnan - Chine)

Formation spécialisée Qi Gong
personnes âgées et à mobilité
réduite (ITEQG)

Formation Qi Gong médical
avec Alejandro Gomez Jensen
et Zhang Wengshun

06 23 23 20 17 -  Ecole de Qi Gong - Le Sourire Intérieur

www.leqigong.fr