

Inscription

Cours choisis à Fontenay

- ☉ Lundi 18h15 à 19h30 - les bases
 - ☉ Lundi 19h45 à 21h00 - Tao Yin
 - ☉ Mardi 10h30 à 11h45 - les bases
 - ☉ Mercredi 18h15 à 19h30 - Tao Yin
 - ☉ Mercredi 19h45 à 21h00 - les avancés
 - ☉ Jeudi 10h30 à 11h45 - les avancés
- Pas de cours pendant les vacances scolaires

Cotisation annuelle :

au prorata des trimestres + Licence FAEMC.

☉ Un cours/semaine :

218€ + 32€ (FAEMC)

Total : 1 chèque de 250€ ou
3 chèques de 100€, 80€, 70€

☉ Cours illimités : 318€ + 32€ (FAEMC)

Total : 1 chèque de 350€ ou
3 chèques de 150€, 110€, 90€

+ 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**

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 20 septembre 2021

Les cours Hebdomadaires A Fontenay-Le-Fleury (78330) <i>Et en distanciel simultanément</i>	
Lundi 18h15-19h30 ou Mardi 10h30-11h45	Les Bases du Chong Yuan Qi Gong® : Se connecter au Dan Tian et laisser l'énergie (Qi) circuler par le mouvement, en unité corporelle Cours découverte lundi 13/09/2021 et mardi 14/09/2021
Lundi 19h45-21h00 ou Mercredi 18h15-19h30	TAO-YIN , pratique millénaire, le précurseur du Pilates Apporter serviette et plaid. Cours découverte lundi 13/09/2021
Mercredi 19h45-21h00 ou Jeudi 10h30-11h45	Les Formes (pour les avancés) : se mouvoir avec les 5 éléments, mise en pratique dans différents Qi Gong « Des Racines pour Les Ailes », ...

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

Lieux :

Salle Zadig ou Voltaire – Fontenay-Le-Fleury

Rue Jean Baptiste Corot, escalier extérieur derrière La Poste.

Et en distanciel simultanément

Renseignements

07 83 58 72 29 - letaodesoie@gmail.com
www.posetoi.com



Cours hebdo :

FONTENAY-LE-FLEURY, MAUREPAS, PARIS 17^{ème}

Stages : **FONTENAY, PARIS 17^{ème}**



Pratique énergétique

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

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

Vous pratiquez avec :

Claire MAZERAND, cours du soir, CQP, 3^e Duan de l'Ecole de l'Onde du Dragon® enseignante en Chi Kung Taoïste Mantak CHIA et de l'Ecole Sheng Zhen, certifiée Le Tao de la Femme Lune®, Ecole du Tao Vivant, Naturopathe CENATHO, ECIM, La Nouvelle Biologie.

Caroline GRIFFAULT, cours du matin, CQP, formée à l'Ecole de l'Onde du Dragon® et à l'école Lu Dong Ming

Affiliation à la Fédération FAEMC

Calendrier de stages dans l'encart joint ou sur internet



Lundi, mardi, mercredi 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,
- 🕒 De transformer les stress et les émotions en VITALITÉ.

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

En apprenant à se mouvoir en unité corporelle, on permet à l'énergie (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, laissant émerger **plaisir et joie**, **SANS ATTENDRE DES ANNÉES DE PRATIQUE**.

Le mouvement profond cyclique YIN/YANG de l'Onde du Dragon® permet la connexion à l'énergie et au Dan Tian (centre énergétique au niveau du ventre). Cela démultipliera la circulation et la perception énergétique dans les formes enseignées.

Les bases du Chong Yuan Qi Gong® :

- 🕒 **Assis et debout**, apprendre à confier son axe vertical à l'attraction terrestre pour **Relâcher** en profondeur les tensions, et contacter l'**Unité** dans le mouvement,
- 🕒 Savoir retrouver seul cette fluidité,
- 🕒 Sentir la densité corporelle et la puissance qui se dégage dans la Posture de l'Arbre grâce au « Relâchement Connecté »,
- 🕒 Se mouvoir en unité corporelle à travers les **5 éléments** : l'eau, le métal, le feu, le bois et, au centre, la terre,
- 🕒 Pratiquer le Qi Gong Taoïste de Maître Mantak CHIA :
 - La méditation du Sourire Intérieur,
 - La méditation des 6 sons de la Vitalité,
 - La méditation de l'Orbite Microcosmique.



Les formes (niveau avancé, prérequis les Bases) :

- 🕒 Le Qi Gong « des Racines pour les Ailes »,
- 🕒 Le Qi Gong « des 6 directions »,
- 🕒 Le Qi Gong « des 5 animaux »,
- 🕒 « Le Phoenix d'Or s'éveille et déploie ses ailes® »,
- 🕒 Mise en pratique dans les méditations en mouvement de l'Ecole Sheng Zhen, transmis par Maître Li Junfeng. Elles harmonisent le corps et l'esprit par l'ouverture du cœur.

Lundi et mercredi à Fontenay-le-Fleury

TAO-YIN, pratique millénaire, le précurseur du Pilates, pratiqué en grande partie **allongé**.

- 🕒 Relaxation, respiration, exercices revitalisants qui développent Souplesse, Tonicité, Puissance et Résistance,
- 🕒 Etirements des muscles profonds : le diaphragme, les psoas, le carré des lombes, ...
- 🕒 Les bases du Qi Gong Taoïste : la méditation du Sourire Intérieur, des 6 sons de la vitalité,
- 🕒 Automassage du ventre, le second cerveau, auto Chi Nei Tsang.

Stages à la carte à Paris 17^{ème} ou à Fontenay-le-Fleury

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.

Différentes formes et formules proposées toutes l'année :

- 🕒 Les bases Chong Yuan Qi Gong®
- 🕒 Les formes avancées
- 🕒 Tao-Yin
- 🕒 Tao de la femme lune

En présentiel ou en distanciel

Le Tao de la Femme Lune®

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.



Pour être informé des futurs stages, **inscrivez-vous à notre mailing** :

letaodesoie@gmail.com
07 83 58 72 29

Les autres lieux

(Demander les flyers ou consulter le site www.posetoi.com)

Lundi à Maurepas

- 🕒 18h - 19h15 Le QI GONG TAOÏSTE – les bases et les formes

Mardi à Paris 17^{ème}

- 🕒 20h - 22h : Le QI GONG TAOÏSTE – les bases et les formes
Ateliers mensuels à la carte

Notre pédagogie simple permet d'être rapidement autonome et de pratiquer aussi seul pour se ressourcer tout en respectant sa différence

Paris Porte-Maillet



Cours individuels sur demande

- 🕒 En présentiel **Paris 17^{ème}**
- 🕒 En distanciel

Pour toute information
letaodesoie@gmail.com
07 83 58 72 29