

# Formulaire d'inscription

Nom : Prénom :

Adresse :

E-mail : Téléphone :

Profession :

Niveau en Qi Gong :  
Débutant / Expérimenté

Niveau en Méditation:  
Débutant / Expérimenté

Merci d'entourer les dates auxquelles  
vous participerez

Fait le : Signature :



**Dates & Lieu :**  
9 décembre - 20 janvier  
10 mars - 12 Mai

14h00 - 17h00 QI GONG  
17H00 - 18H00 MEDITATION

**ESPACE SPORTIF VAUCANSON**  
4 rue Vaucanson  
69001 Lyon

## Tarifs :

**QI GONG & MEDITATION**  
1 Atelier : 50€  
4 Ateliers : 180€

**Qi Gong seul : 1 atelier 40€**  
4 ateliers 150€  
**Méditation seule : 1 atelier 15€**  
4 ateliers 50€

**Pour les pratiquants des cours  
hebdomadaires :**  
1 Atelier : 35 euros  
4 Ateliers : 120 euros

**Cotisation à l'association : 10€**

# ATELIERS DE QI GONG & MEDITATION



**AU JARDIN DE SOI**  
**SAISON 2018 - 2019**



**[www.jardindesoi.net](http://www.jardindesoi.net)**  
**06 03 23 42 10**

**« Pratiquer le Qi Gong, c'est être en harmonie avec la nature »  
Lao Tseu**

Le Qi gong est un ensemble d'exercices énergétiques basés sur une association entre :

- mouvements doux, naturels, très lents et détendus
- la respiration (respiration abdominale, régulière et profonde) synchrones avec les mouvements
- la concentration de l'esprit qui dirige le Qi (le « souffle ») à l'intérieur du corps

Le Qi Gong est fait d'enchaînements, de mouvements où non seulement le haut et le bas du corps, mais aussi le corps et l'esprit doivent être en harmonie.

N'étant basé ni sur la force physique ni sur la performance, le Qi gong est accessible à tous.



**« Méditer c'est entrer en amitié avec soi-même et se reconnecter avec notre essence »  
Péma Chodron**

Le principal avantage de la méditation est de réduire notre niveau de stress, mais également de mettre de l'ordre dans nos idées et ainsi de pouvoir vivre le moment présent.



La méditation est essentiellement basée sur des techniques de respiration et de détente corporelle pour arriver à ce que les orientaux appellent la vacuité.

La pratique régulière permet de pouvoir se centrer sur soi-même, de pouvoir se détacher du mental, de réduire l'agitation cérébrale pour pouvoir relâcher des tensions tant physiques, mentales, qu'émotionnelles

Les méditations proposées au sein de l'association Au Jardin de Soi sont des méditations taoïstes, de pleine conscience et des méditations en phase avec les cycles de la nature au rythme des saisons.

**Programme du Cycle**

Durant ce cycle, l'approche sera tournée vers la découverte de Qi Gong de Santé, communément appelés Yang Sheng Gong et Nei Dan Gong plus internes ou l'intention et l'attention à la conduite du Qi seront développés afin de nourrir les centres énergétiques et la bonne circulation de l'énergie à travers les méridiens et le corps en phase avec les saisons.

**Qi Gong**

Qi Gong Statiques  
Zhi Neng Qi Gong 1ère Méthode  
Bagua Huan Yuan Yang sheng Gong  
Xi Xi Hu, ...

**Méditations**

Marche méditative  
Anapana et Tiao Qi  
Orbite Microcosmique  
Respiration de l'Infinité  
Sourire Intérieur, ...