Lara MAUPAY – Qi Gong

Intervenante : Lara MAUPAY

Le Qi Gong est un art millénaire qui permet à chacun de nous d'entretenir sa santé physique et mentale.

A partir de mouvements précis, doux et harmonieux, accompagné d'un travail respiratoire, la circulation du Qi – *l'énergie vitale* – est améliorée, préservant ainsi notre santé et notre vitalité.

La fluidité de ce souffle de vie dans le corps procure une sensation immédiate de *détente* et de *bien-être*.

Les douleurs physiologiques s'en trouvent améliorées par **un relâchement des tensions musculaires et articulaires**.

La capacité respiratoire est développée par les exercices de respiration et de mobilisation du souffle.

Par le travail du geste, *lent et précis*, et celui de la respiration abdominale, *calme et naturelle*, **la capacité de concentration et la maîtrise des émotions se développent,** permettant de faire face aux problèmes de notre société actuelle comme le stress.

Sans effort, la pratique régulière constitue un excellent moyen pour préserver et améliorer sa santé, pour aboutir à un véritable recentrage sur soi et **harmoniser le Corps et l'Esprit.**

C'est une pratique interne qui ne nécessite pas de force physique, pouvant être pratiqué à tout âge.

Qi Gong en plein air – 4 saisons d'énergie □☀□□❄□

Venez découvrir ou approfondir la pratique du Qi Gong en plein air !
Tout au long de l'année, je vais vous proposer des séances dans les parcs et jardins de TOURS, pour respirer profondément, renforcer l'immunité et harmoniser l'énergie vitale (Qi).

□ **Pourquoi pratiquer dehors ?**

Parce que chaque saison nous apporte une énergie particulière :
– En automne, l'énergie du Poumon, se recentrer et renforcer la respiration.

– En hiver, l'énergie du Rein, renforcer son ancrage et stimuler ses défenses.
– Au printemps, l'énergie du Foie, s'ouvrir et se régénérer.
– En été, l'énergie du Cœur, équilibrer le cœur et apaiser l'esprit.

Accessible à toutes et à tous, sans niveau requis : il suffit d'une tenue chaude, confortable et de l'envie de se relier à la nature.
Chaque séance est un moment de sérénité, de vitalité et de partage.

CONTACT :

06 79 66 68 92 – laramaupay@gmail.com

TARIFS :

- Inscription: 316€/an (possibilité de régler en plusieurs fois)
- Carte 10 séances: 160€
- *Adhésion obligatoire à l'association Les Ateliers du Champ Girault : 23€ (ou 30€ et plus en soutien). Faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra.*

HORAIRES :

Les cours ont lieu pendant la période scolaire. Cours d'essai gratuit. Prévoir une tenue confortable.

Qi Gong au Champ Girault, reprise le jeudi 11 septembre 2025!

- **Lundi à 9h30, cours de Qi Gong en extérieur, dans les parcs (et en visio) / Qi Gong des organes de la saison**
- **Jeudi 9h à 10h / Qi Gong « Les 18 paumes de Bouddha »**
- **Vendredi 11h à 12h15 / Qi Gong pour cultiver le Qi-énergie**

COURS de QI GONG à Ballan-Miré, à Joué-lès-Tours, à Vouvray en 2025-2026:

- Parcs de TOURS: Lundi 9h30, Qi Gong en extérieur dans les parcs / Qi Gong pour renforcer l'immunité et les organes de la saison
- VOUVRAY: Lundi 18h (Salle Val-ès-Fleurs)
- BALLAN-MIRE: Mardi 18h (Salle de Beaune, rue du commerce)
- JOUE-LES-TOURS: Mercredi 18h (Espace Saint-Léger), mercredi 19h30 (MJC Vallée Violette), Vendredi 9h (MJC Vallée Violette)

COURS de TAI CHI CHUAN à Ballan-Miré et Joué-lès-Tours en 2025-2026:

- **Mardi 19h, à la MJC de Ballan-Miré**

- **Jeudi 16h, à la MJC de Joué-lès-Tours**

RANDONNEES-QI GONG

- Des Journées Rando-QiGong sont proposées ponctuellement dans l’année. Se renseigner auprès du professeur
- Un séjour d’été « Randonnée-Qi Gong » de 4 jours, en juillet 2026

ART DU THÉ – Un moment de découverte, comme un voyage au pays du thé – Un moment pour soi ou à partager

Événementiels et particuliers – Me contacter

- Ateliers de dégustation de thés d’exception
- Découverte du thé, son histoire et ses méthodes de préparation
- Cérémonie du Thé chinoise / sur rendez-vous