

Nicole EL HAYANI



Intervenante : Nicole EL HAYANI

Enseignante de Qi Gong, Méditation et Danses Sacrées des 2 Orient, formée à la thérapie par le mouvement, sonothérapeute, docteur en médecine, elle met à votre disposition des outils de connaissance de soi, de mieux être et de transformation.

Nicole El Hayani vous propose, à travers ces activités accessibles à tous, un temps pour la santé du corps et de l'esprit, pour pacifier les émotions et dénouer les blocages sources de douleurs et maladies.

QI GONG : Art millénaire issu des principes de la médecine traditionnelle chinoise, le Qi Gong est basé sur une écoute consciente du corps et du souffle, des automassages et des exercices corporels simples. Cette pratique énergétique harmonise le corps et l'esprit, entretient la santé et la vitalité, aide à gérer les émotions et à évacuer le stress de la vie quotidienne.

LA MÉDITATION est un moment de présence à soi qui nourrit et soutient le quotidien, améliore la santé et ouvre à la joie et la sérénité.

Nous pratiquerons essentiellement des méditations guidées issues des traditions taoïstes et bouddhistes reposant sur les principes des médecines traditionnelles chinoise et tibétaine. A travers l'harmonisation énergétique du corps par la vibration du son, les mudras (position des mains), les visualisations etc, ces méditations sont des voies de

transformation permettant une ouverture de la conscience, améliorant la lucidité et développant l'intuition.

QI GONG et MÉDITATION pour la SANTÉ de la FEMME : Durant ces séances nous privilégieront tout particulièrement des pratiques et méditations taoïstes dédiées à la santé de la femme, qui permettent de libérer les stagnations du sang et de l'énergie, de transformer les émotions... : Qi Gong du diamant, méditation de la Déesse dorée, Qi Gong et méditation de la Fille de Jade...

CONTACT :

06 07 68 02 88 – nicole.eh@outlook.com – Site web : www.nicole.eh.sitew.com

MASSAGE SONORE aux BOLS TIBETAINS

Séances individuelles d'harmonisation par le son. Sur RV a Tours centre.

STAGES et ATELIERS MENSUELS :

- **Ateliers du Dimanche matin à la Gloriette** : Qi Gong de la marche "*Xi Xi Hu*" et Qi Gong à thème, dont Qi Gong pour s'harmoniser avec l'énergie des saisons.
- **Stages de Qi Gong le samedi**: la matinée ou toute la journée selon le thème proposé.
Salle le Dilettante à La Riche (à proximité du jardin botanique, permettant une pratique épisodique en plein air)
- **QG de la femme**, pour prendre soin de soi dans la douceur et la fluidité : un dimanche matin par mois à La Fabrique des Possibles à Tours et un lundi soir par

mois via zoom.

- **Ateliers du Sens du Mouvement et Danses derviches** : pratiques de structuration du corps et de l'esprit dans l'espace-temps; s'ancrer dans sa propre individualité tout en développant ses capacités d'adaptation à l'espace et au groupe, suivies de tours derviches lâcher prise du mouvement tournoyant autour d'un axe stable. Un dimanche après-midi par mois à La Fabrique des Possibles à Tours
- **"Misha"**, pratique de Qi Gong avec mantras qui prend la forme d'un rituel d'harmonisation et purification pour un groupe de femmes. Dimanche 12 Juin.
- Pour celles qui souhaitent s'engager dans une pratique corporelle amenant vers une transformation en profondeur, ces ateliers peuvent s'inscrire dans le **Cycle pour les femmes**, la journée entière visant à équilibrer et harmoniser les faces Yin et Yang de chaque femme: nourrir le Yin avec le **Qi Gong de la femme** et cultiver le Yang avec l'**Atelier du Sens du Mouvement**. "Misha" clôturera ce cycle.
- **Méditation** , un lundi soir par mois via zoom
- **Relaxations sonores aux bols tibétains** : détente et évason. Un voyage hors du temps – 1 dimanche par mois à 17h. à La Fabrique des Possibles – 14 Rue Joseph Bara, Tours