Lara MAUPAY

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.

CONTACT :

06 79 66 68 92 – laramaupay@gmail.com

atelierschampgirault / iriscentrebienetre.fr

TARIFS :

- Inscription: 316€/an (possibilité de régler en plusieurs fois)
- Carte 10 séances: 138€
- *Adhésion obligatoire à l'association : 22€. 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.

Reprise le 13 septembre 2024!

- Lundi à 9h15 / cours en visioconférence
- **Vendredi 11h à 12h15 / Qi Gong pour cultiver le Qi-énergie**

AUTRES COURS QI GONG 2024-2025:

- TOURS nord (quartier Coty-Chevalerie): Lundi 9h15 et Jeudi 10h45
- VOUVRAY: Lundi 17h30
- BALLAN-MIRE: Mardi 18h
- JOUE-LES-TOURS: Mercredi 19h30, Vendredi 9h

AUTRES ACTIVITES 2024-2025:

TAI CHI CHUAN

- **Mardi 19h, à la MJC de Ballan-Miré**
- **Jeudi 14h, 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 de 4 jours dans la région, en juillet ou août

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