

# 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 pratiquée à tout âge.**

## **CONTACT :**

06 79 66 68 92 – [laramaupay@gmail.com](mailto: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

