

Qi gong

Cours hebdomadaires

"Emprunt de lenteur et de douceur, le corps se meut
Epousant l'espace autour de lui, la grâce se révèle
Au rythme de sa respiration, les mouvements dessinent
Une danse sacrée, entre terre et ciel,
Réjouissante pour tout mon être."



Retrouver une paix profonde
Savourer « l'instant présent »
Renforcer votre immunité et cultiver la Santé
Percevoir son corps énergétique, l'harmoniser et le nourrir
Prendre conscience de son corps, de sa beauté et de sa force.



Quand lundi de 20h15 à 21h15
 jeudi de 9h15 à 10h15
 à partir du 6 mars
Prix 10 Euros, 1ère séance gratuite
Lieu rue de la Chapelle 17 7090 Henripont
Contact mariefrance.altenhoven@gmail.com
 0496/52.17.20

www.temple-sacré.be

Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le Qi gong est un art millénaire chinois, emprunt des courants Taoïste, Confucianiste et Bouddhiste. « Qi gong » veut dire développer, maîtriser l'énergie. Il s'agit d'un art énergétique corporel, une synergie entre le mouvement, le souffle et la pensée, afin de renforcer la santé.

Quels sont les bienfaits ?

Le Qi gong est une pratique qui cultive l'ancrage et le calme intérieur. Il harmonise l'énergie du corps et dissout ainsi les blocages. Il permet ainsi une meilleure circulation du sang et de l'énergie dans le corps et aux extrémités. Il améliore tous les symptômes physiques et difficultés émotionnelles et renforce notre immunité. Le dos gagne en souplesse, les vertèbres se libèrent et se réalignent progressivement avec la pratique. Tous ces bienfaits permettent un regain de vitalité et un meilleur sommeil.

La variété des mouvements ainsi que leur coordination équilibrent les latéralités gauche/droite, avant/arrière, bas/haut. Il développe la souplesse du corps et de l'esprit.

Déroulement d'une séance de Qi Gong

Une séance de Qi gong se compose de 3 parties : l'échauffement, les mouvements et la méditation. Les étirements et l'auto-massage font partie de l'échauffement. Ensuite, ce sont des mouvements lents voire aussi des postures immobiles ou des marches qui sont à l'honneur. Les mouvements sont lents, simples et se pratiquent debout. La troisième partie est un moment de méditation. Il s'agit de prendre le temps de ressentir les bienfaits de la séance dans son corps, d'accueillir et d'ancrer ce moment pour mieux y revenir.

Pendant une séance de Qi Gong, vous êtes votre propre observateur. Les différentes pratiques vous mettent en lien avec votre corps (un membre, une articulation, un muscle, un point d'acupuncture, mais aussi vos organes internes). Vous affinez la perception tant de votre corps physique, externe et interne, que de votre corps énergétique. Vous rentrez ainsi en dialogue avec votre corps à travers le mouvement, le massage, les postures, la méditation,...

Qui suis-je ?

Je suis Marie-France Altenhoven. J'ai 39 ans. J'ai un compagnon et 2 enfants. Je suis passionnée par la nature et la nature humaine.

Après mes études d'ingénieur commercial et quelques voyages à l'étranger, j'ai été très vite en quête de percer les mystères de mon « être » et de mes « mal-être ». Je me suis mise en chemin pour rencontrer d'abord la naturopathie, la réflexologie, le massage sensitif, puis le Feng Shui, le Qi gong, la géobiologie, la harpe, le reiki, le yoga du son, la lithothérapie, les constellations familiales, le chamanisme, l'écoute du cœur et l'équilibrage énergétique.

Toutes ces rencontres m'ont animée et nourrie. Aujourd'hui j'accompagne les personnes sur leur chemin en groupe et en séance individuelle. Ce qui me tient le plus à cœur, c'est que chacun puisse retrouver son propre pouvoir de guérison. Le Qi Gong est un outil merveilleux pour prendre en main sa santé au quotidien.