



Association Française
du Gougerot Sjögren
et des syndromes secs

Lundi 12 mars 2018 à 14h30,

Séance de Qi gong Sibérien à

la Maison du Patient du Havre

Présentation

C'est en s'inspirant du Qi gong asiatique que le Qi gong sibérien est né.

Le principe du Qi gong est d'effectuer des mouvements qui font travailler les différentes mécaniques du corps et de se concentrer sur ce qui se passe à l'intérieur.

Le qi gong sibérien est arrivé en France grâce à Marina et Victor Zalajnov .

Ce Qi gong laisse une place importante au maintien d'un lien constant entre le travail physique et le travail énergétique. Chaque enchaînement de mouvement est suivi par une observation sur ses sensations internes.

Comme les autres arts énergétiques, le but est la détente afin de mieux faire circuler l'énergie et obtenir une sensation de bien-être.

Le déroulement de la séance

Je proposerai dans cette séance de découverte :

- Un réveil du corps par un petit enchaînement appelé « La toilette du Bouddha » qui consiste à réveiller tout le corps et à stimuler les points énergétiques.
- Puis nous aborderons quelques mouvements de Qi gong comme le travail avec le ballon énergétique et le nettoyage des cocons.
- La découverte de « l'assouplissement du Dragon ».
- Et pour finir, nous ferons une méditation avec une musique un peu forte afin de sentir les vibrations de la musique.

Temps estimé 1h00 environ.

Marie Stépowsky

- ⑩ *Pour rappel, la Maison du Patient se trouve actuellement et pour toute la durée des travaux, au 2ème étage du pavillon Launay de l'Hôpital Flaubert, 55 bis rue Gustave Flaubert au Havre.*
- ⑩ *Venez avec une tenue confortable, style celle que vous utilisez pour faire du yoga ainsi qu'un tapis et une couverture pour la relaxation.*
- *Il est indispensable de s'inscrire car la salle ne peut accepter qu'un nombre limité de personnes pour avoir assez d'espace pour se mouvoir. Tel à Myriam Verkindère 06 73 51 87 61*
- *Marie intervient bénévolement, mais vous pourrez participer gentiment à ses frais de déplacement.*